

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей «Созвездие» №131» городского округа Самара



ПРОВЕРЕНО
«01» 09 2016 г.
Зам. директора по УВР
Козлова О.Н. Козлова

Программа рассмотрена на
заседании кафедры предметов
естественно- научного цикла, ОБЖ
и физического воспитания
Протокол № 1 от «29» 08 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 5-8 классов

«Футбол»

Форма организации: спортивная секция

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации: 4 года

Программа составлена Егоровым А.В., учителем физической культуры
МБОУ Лицей «Созвездие» №131

Самара, 2016

Пояснительная записка

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ N 03-296 от 12 мая 2011 г «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года N 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 № МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. – М., 2010.

Данная программа внеурочной деятельности «Футбол» создана на основе авторской программы внеурочной деятельности (Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, - Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство «Просвещение», 2011г.).

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

Цель программы:

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании и плавании;
- Привитие интереса к занятиям по футболу;
- Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Программа «Футбол» рассчитана на 4 года обучения (136 часа). Программа предполагает проведение занятий с обучающимися 1 час в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

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

Контроль

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по футболу;
- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;
- участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;

Воспитательные задачи:

- воспитание у обучающихся желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Содержание программы

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие(1ч)

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

Формы организации занятия: познавательная беседа, инструктаж.

Виды деятельности: познавательная, проблемно – ценностное общение.

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.

Формы организации занятия: познавательная беседа, игра.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Тема 3. Специальная подготовка (13ч)

Расположение игроков на поле.

Практические занятия:

Передача, приём, остановка, ведение мяча.

Формы организации занятий: познавательная беседа, разучивание и совершенствование технических действий игрока.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Тема 4. Основы знаний (1ч)

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

Формы организации занятий: познавательная беседа, разучивание и совершенствование технических действий игрока.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Тема 5. Соревнования (4ч)

Продолжительность игры.

Практические занятия:

Игра по упрощенным правилам.

Формы организации занятия: познавательная беседа, игра.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

Формы организации занятия: познавательная беседа, инструктаж.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

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

Формы организации занятий: познавательная беседа, разучивание и совершенствование технических действий игрока.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

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.

Формы организации занятий: познавательная беседа, разучивание и совершенствование технических действий игрока.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Тема 4. Основы знаний (1ч)

Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

Формы организации занятия: познавательная беседа.

Виды деятельности: познавательная.

Тема 5. Соревнования (3ч)

Жесты судьи.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

Формы организации занятия: познавательная беседа, игра.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

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

Формы организации занятия: познавательная беседа.

Виды деятельности: познавательная.

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 $\frac{1}{4}$ км, челночный бег 5x10.

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа.

Формы организации занятий: разучивание технических приемов с мячом и без мяча.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

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.

Формы организации занятия: познавательная беседа, игра.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Тема 4. Основы знаний (1ч)

Предупреждение травматизма.

Формы организации занятия: познавательная беседа.

Виды деятельности: познавательная.

Тема 5. Соревнования (3ч)

Таблица соревнований.

Практические занятия.

Игра футбол.

Формы организации занятия: познавательная беседа, игра.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Содержание программы (четвёртый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

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

Формы организации занятия: познавательная беседа, инструктаж.

Виды деятельности: познавательная.

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

Формы организации занятия: познавательная беседа, инструктаж.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

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.

Формы организации занятия: познавательная беседа, инструктаж.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Тема 4. Основы знаний (1ч)

Оказание первой помощи.

Формы организации занятия: беседа, инструктаж.

Виды деятельности: познавательная.

Тема 5. Соревнования (3ч)

Судейство по футболу.

Практические занятия.

Игра футбол.

Формы организации занятия: беседа, инструктаж.

Виды деятельности: познавательная, игровая.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практ	теория	практ	теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	1		1		1		1	
2.	Общая физическая подготовка		15		13		13		13
3.	Специальная подготовка		13		16		16		16
4.	Основы знаний	1		1		1		1	
5.	Соревнования		4		3		3		3
Всего		2	32	2	32	2	32	2	32
Итого		34		34		34		34	

I год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
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(13ч)				
3.1	Передача мяча, приём мяча	6		6
3.2	Остановка, ведение мяча	7		7
IV. Основы знаний (1ч)				
4.1	Основные правила игры	1	1	
V. Соревнования (4ч)				
5.1	Игра по упрощённым правилам	4		4
ИТОГО		34	2	32

II год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
1.1	Особенности формы футболиста	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, приём мяча	8		8
3.2	Остановка. ведение мяча, удары	8		8
IV. Основы знаний (1ч)				
4.1	Нарушения правил игры	1	1	
V. Соревнования (3ч)				
5.1	Игра по упрощённым правилам	3		3
ИТОГО		34	2	32

III год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
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.	4		4
3.2	Остановка, ведение мяча, удары	12		12
IV. Основы знаний (1ч)				
4.1	Предупреждение травматизма	1	1	
V. Соревнования (3ч)				
5.1	Игра в футбол	3		3
ИТОГО		34	2	32

IV год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
I. Вводное занятие				
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 (3ч)				
5.1	Игра в футбол. Судейство	3		3
ИТОГО		34	2	32

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение

Список литературы

Литература для учителя:

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
3. Шестаков М.М. Футбол: Комплектование команды на игру: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1993.- 30с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Эй, вратарь, готовься к бою!: Подготовка юного вратаря // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998.-№2.
5. Иванова Г.И. О построении ударного взаимодействия ноги с мячом в футболе // Теория и практика физической культуры. – 1993.-№1.
6. Каралетян Г.Р. Как маленькие бразильцы: Обучение младших школьников элементам техники футбола // Физ. культура в школе. – 1990.-№6.
7. Монаков Г.В. Техническая подготовка футболистов. – М.: Офест, 1995. 128 с.
8. Методические рекомендации по подготовке футболистов разных возрастов. – М.,1990.-39с.
9. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ СДЮСШ / под ред. тренера-методиста С.Н.Андреева, к.п.н. М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, Б.П. Щамардина. – М.,1986.
10. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница. 2008. – 272с.
11. Система подготовки спортивного резерва. – М., 1999. 12.Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – М.: ACADEMIA, 2001, 520 с.

Литература для родителей:

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Литвинов Е.Н . Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. –М.: Просвещение.1999.
3. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.

Литература для обучающихся:

1. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
2. Литвинов Е.Н . Физкультура! Физкультура!/ Е.Н.Литвинов, Г.И. Погадаев. –М.: Просвещение.1999.
3. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов/ Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. М.: Просвещение, 1998.

Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики	- 15 шт
- мячи футбольные	-15 шт
- скакалки	-15 шт
- футбольные ворота	-2 шт
- фишки переносные	-20 шт
- утяжелители на ноги	-15 шт
- накидки	-20 шт
- стойки футбольные	-10 шт