

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Муниципальное образование Крыловский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 имени Чернявского Якова
Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район
Управление образования администрации муниципального образования
Крыловский район

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей

изобразительного
искусства, музыки,
технологии,
физической культуры,
ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

ЗДВР

Тимошенко Л.В.
Протокол заседания МО
№1 от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Вихляй М.В.
Протокол педсовета №1 от
«29» августа 2023 г.

Головашко Т.Н.
Протокол заседания МО
№1 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность «ФУТБОЛ»
для обучающихся 5-х классов

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Внеурочная деятельность - «ФУТБОЛ»

Класс - 5 класс

Учитель - Гаценко Алексей Алексеевич

Количество часов: всего – 34 часа в неделю – 1 час

Пояснительная записка

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

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

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.

II. Общая характеристика курса

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.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.

4. Соревнования

III. Описание места курса в учебном плане.

Программа «Футбол» для среднего звена рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

IV. Ценностные ориентиры содержания курса

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.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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

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 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 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.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования по футболу;

- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;

- участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;

Результатом освоения программы «Футбол» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие,

организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

VI. Содержание программы «Футбол»

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, челночный бег 3x10. Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места. Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивания, упоры.

Тема 3. Специальная подготовка(12ч)

Расположение игроков на поле.

Практические занятия:

Передача, приём, остановка, ведение мяча. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов.

Тема 4. Основы знаний(1 ч)

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

Тема 5. Соревнования(5 ч)

Продолжительность игры.

Практические занятия.

Игра по упрощенным правилам.

VII. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	
1.	Вводное занятие	1	
2.	Общая физическая подготовка		15
3.	Специальная подготовка		12
4.	Основы знаний	1	
5.	Соревнования		5
Всего:		34 часов	

VIII. Календарно-тематическое планирование

<i>№п/п</i>	<i>Раздел, тема</i>	<i>Часы</i>
1	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами.	1
2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами.	1
3	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой	1
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча.	1
5	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов. Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов. Игра	1
6	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам	1
7	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	1
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	1
9	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	1
10	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	1
11	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	1
12	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	1
13	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	1
14	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	1
15	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	1
16	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	1
17	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	1

18	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	1
19	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	1
20	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	1
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 1 Двусторонняя игра.	1
22	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	1
23	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1
24	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	1
25	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	1
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	1
27	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	1
28	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	1
29	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	1
30	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.	1
31	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	1
32	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра	1
33	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	1
34	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар по воротам. Игра	1

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф.
3. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
6. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
7. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
8. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
9. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.