

МОУ «Волосовская СОШ № 1»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**  
**для обучающихся 5-9 классов**

## Планируемые результаты изучения учебного предмета:

### Личностные результаты

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия футболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- при занятиях футболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности. Происходит общее укрепление и оздоровление организма.
- Учащиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в футболе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества.

### Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха-неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по футболу.

### Универсальные учебные действия, формируемые в процессе изучения предмета Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные УУД:

- знать технику безопасности на занятиях футболом.
- знать историю развития футбола в России.
- знать влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- знать основы гигиены, закаливания, режим и питание спортсменов.
- знать правила соревнований по футболу.

#### Коммуникативные УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;

#### Предметные результаты:

- раскрывать базовые понятия и термины легкой атлетики, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

#### Содержание курса внеурочной деятельности.

##### 1 год обучения

##### Теоретические занятия – 2 часа:

##### Тема 1:

##### Вводное занятие (1 час).

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

##### Тема 2:

##### История возникновения и развития футбола (1 час).

Изучение правил игры и историю развития футбола.

##### Тема 3:

### **Общая физическая подготовка (5 часов).**

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

#### **Тема 4:**

### **Специальная физическая подготовка (4 часа).**

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов

#### **Тема 5:**

### **Техническая подготовка (38 часов).**

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре. Обучение и совершенствование техники:

- 1 Ударам по мячу ногами.
- 2 Ударам по мячу головой.
- 3 Остановки мяча.
- 4 Ведения мяча.
- 5 Обманным движениям.
- 6 Отбора мяча.
- 7 Вбрасывания мяча.
- 8 Игры вратаря.

#### **Тема 6:**

### **Тактическая подготовка (37 часов).**

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

#### **Тема 7:**

### **Судейская практика (5 часа).**

**Участие в соревнованиях (10 часов).** (Выполнение упражнений в условиях соревнований).

## **2 год обучения**

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **Теоретические занятия – 2 часа:**

##### **Тема 1:**

#### **Вводное занятие (1 час).**

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

##### **Тема 2:**

#### **История возникновения и развития футбола (1 час).**

Изучение правил игры и историю развития футбола.

##### **Тема 3:**

#### **Общая физическая подготовка (3 часа).**

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

##### **Тема 4:**

#### **Специальная физическая подготовка (4 часа).**

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

**Тема 5:**

**Техническая подготовка (22 часа).**

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

1. Ударам по мячу ногами.
2. Ударам по мячу головой.
3. Остановки мяча.
4. Ведения мяча.
5. Обманным движениям.
6. Отбора мяча.
7. Вбрасывания мяча.
8. Игры вратаря.

**Тема 6:**

**Тактическая подготовка (21 час).**

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

1. Передач мяча.
2. Отбора мяча посредством согласованных действий.
3. Тактических комбинаций.
4. Розыгрыша стандартных положений.
5. Командных действий.

**Тема 7:**

**Участие в соревнованиях (10 часов).**

**Судейская практика (4 часа).**

**Участие в соревнованиях (10 часов).** (Выполнение упражнений в условиях соревнований).

**Тематическое планирование.**

№	Учебный модуль	Кол-во часов		Формы проведения промежуточной аттестации	
		1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	2	2	правила техники безопасности на занятиях.	правила техники безопасности на занятиях.
2.	Общая физическая подготовка	3	3	контрольные нормативы по ОФП	контрольные нормативы по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	контрольные нормативы по СФП	контрольные нормативы по СФП

4.	Техническая подготовка	22	22	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра; помощь в судействе	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра; помощь в судействе
5.	Тактическая подготовка	23	23	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра;	контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра;
6.	Судейская практика	4	4	контрольные нормативы; помощь в судействе. учебно-тренировочная игра;	контрольные нормативы; помощь в судействе. учебно-тренировочная игра;
7.	Соревнования	10	10	учебно-тренировочная игра;	учебно-тренировочная игра;
	Итого:	68	68		