

Приложение №21/1

к Основной
общеобразовательной программе
основного общего образования,
утвержденной приказом МБОУ
СОШ №49 от 30.08.2018 №195

Рабочая программа внеурочной деятельности
ФУТБОЛ

Содержание

1.	Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности	5
3.	Тематическое планирование	9

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- знание истории воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой (футболом) с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

2.Содержание курса внеурочной деятельности

Теоретическая подготовка

1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.

Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по мини-футболу. Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. Российская Ассоциация мини-футбола. Лучшие команды России, тренеры, игроки.

2. Гигиенические знания и навыки.

Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, ванна, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу и футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

3. Психологическая подготовка.

Понятие о психологической подготовке футболиста и мини-футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства мини-футболистов и футболистов.

4. Правила игры в мини-футбол .

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы. Внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, падения, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка с поворотом до 180° - внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка мяча подъемом. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбирание мяча.

Отбирание мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку. Ввод мяча с аута и от ворот из различных исходных положений.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и

несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега. Отбивание мяча ногой на месте и в выпаде. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и на дальность. Выбивание мяча с пола и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле и мини-футбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для способа ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введение мяча с аута.

Командные действия. Умение выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбирание мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Командные действия. Умение выполнять основные обязательные действия в обороне

на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противником флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, ввод мяча от ворот в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. VI. Учебные и тренировочные игры Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях по футболу	1
2	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1
3	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.	1
4	Обучение остановке мяча.	1
5	Обучение остановке мяча.	1
6	Обучение передаче мяча.	1
7	Совершенствование навыков остановке мяча.	1
8	Совершенствование навыков передаче мяча.	1
9	Обучение остановки мяча бедром.	1
10	Обучение ударам мяча.	1
11	Совершенствование навыков удара мяча.	1
12	Обучение удару мяча слета.	1
13	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1
14	Обучение остановке мяча после отскока.	1
15	Обучение удару мяча головой.	1
16	Совершенствование навыков удара мяча головой.	1
17	Обучение отбору мяча у соперника.	1
18	Обучение отбору мяча у соперника.	1
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях	1
	(штрафной).	1
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	1
23	Совершенствование исполнения технических элементов.	1
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.	1
26	Удары по прыгающему и летящему мячу.	1
27	Учебная игра.	1
28	Удары по катящемуся мячу.	1
29	Учебная игра.	1

30	Обманные движения (финты).	1
31	Первенство школы по мини футболу.	1
32	Первенство школы по мини футболу.	1
33	Первенство школы по мини футболу.	1
34	Первенство школы по мини футболу.	1
35	Тактические действия в нападении. Жонглирование.	1
36	Удар по мячу головой, ногой. Работа в парах - передачи мяча. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
37	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Уметь выполнять технические приёмы.	1
38	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы. Учебная игра Уметь выполнять технические приёмы.	1
39	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
40	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
41	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
42	Передача мяча партнёру серединой лба. Развитие физических качеств. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
43	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
44	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
45	Ведение мяча с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Уметь выполнять технические приёмы.	1
46	ОФП. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель». Уметь выполнять технические приёмы.	1
47	Упражнение «Мяч в кругу». Развитие физических качеств. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
48	«Квадрат», подвижная игра «Слалом с мячом». Жонглирование. Учебная игра. Соревнования. Уметь выполнять технические приёмы.	1
49	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Соревнования.	1

	Уметь выполнять технические приёмы.	
50	Работа в парах, набрасывание и остановка мяча. Перемещение с остановкой. «Квадрат» Уметь выполнять технические приёмы.	1
51	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
52	Остановка ступнёй. «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». «квадрат» Игра учебная. Уметь выполнять технические приёмы.	1
53	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
54	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
55	Техника игры вратаря. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
56	Ведение мяча и удар по воротам. Квадрат. Игра учебная. Пенальти. Уметь выполнять технические приёмы.	1
57	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
58	Игра в «стеночку». Эстафеты «футбольный лидер». Отработка паса. Уметь выполнять технические приёмы.	1
59	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
60	Набивание мяча правой левой ногой. Учебная игра. Квадрат. Работа в парах. Уметь выполнять технические приёмы.	1
61	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
62	Обводка фишек, удар по воротам. Пенальти. Развитие физических качеств. Уметь выполнять технические приёмы.	1
63	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра. Соревнования.	1
64	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра. Уметь выполнять технические приёмы.	1
65	Соревнования среди 5-6,7-8 классов по мини футболу. Уметь выполнять технические приёмы	1
66	Соревнования среди 5-6,7-8 классов по мини футболу. Уметь выполнять технические приёмы.	1
67	Соревнования среди 5-6,7-8 классов по мини футболу. Уметь выполнять технические приёмы.	1

68	Соревнования среди 5-6,7-8 классов по мини футболу. Уметь выполнять технические приёмы.	1
	ИТОГО:	68