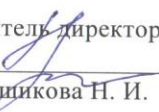
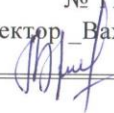


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Петелинская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНА На заседании педагогического совета, Протокол № 1 от « 30 » августа 2019_г	СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР  Кошикова Н. И.	УТВЕРЖДЕНА Приказом от « 30 » августа 2019 г № 114/11 Директор  / Вахрушева Н. Ю.
---	--	---



Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Футбол»

5-9 кл

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы: Медведев Артем Сергеевич,
учитель Физической культуры и ОБЖ

Год разработки: 2019.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цели и задачи курса:

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных

Задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

5-9 класс

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
3. Техническая подготовка.
Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой.
Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча.
Комплексное выполнение технических приемов.
4. Тактическая подготовка.
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
5. Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом.
Акробатические упражнения.
Легкоатлетические упражнения.

6. Специальная физическая подготовка.
Специальные упражнения для развития быстроты.
Специальные упражнения для развития ловкости.
7. Игровая подготовка.
Подвижные игры.
Спортивные игры.
8. Инструкторская и судейская практика.
9. Соревнования.
10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала
Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности	
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
Техническая подготовка.	
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.
4.	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».
5.	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».
6.	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.
7.	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.
8.	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.
9.	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».
10.	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол
11.	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.
12.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

13.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.
14.	Подвижные игры.
15.	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.
16.	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.
Общая физическая подготовка	
17.	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.
18.	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.
19.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.
20.	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.
21.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
22.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.
23.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.
24.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.
25.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.
26.	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.
27.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.
28.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
29.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.
30.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.
31.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.
32.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.
33.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.
34.	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.
35.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.
36.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.
37.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.

38.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.
Специальная физическая подготовка	
39.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.
40.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.
41.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.
42.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.
43.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов
44.	Специальные упражнения. Чеканка мяча.
45.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.
46.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.
47.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.
48.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.
49.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.
50.	Товарищеская игра МАОУ Петелинская СОШ
51.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.
52.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.
53.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.
54.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,
55.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.
56.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.
57.	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.
58.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.
59.	Эстафета, двусторонняя учебная игра.
60.	Игра на опережение, старты из различных положений.
61.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.
Игровая подготовка.	
62.	Футбол без ворот, Тренировка меткости.
63.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

64.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.
65.	Прием мяча различными частями тела.
66.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.
67.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.
68.	Двусторонняя учебная игра.
69.	Двусторонняя учебная игра.
70.	Двусторонняя учебная игра.
71.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.
72.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.