

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**Петелинская средняя общеобразовательная школа**

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-168  
ИНН/КПП 7228001043/720701001 ОГРН 1027201463728chkolapetelino@mail.ru

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1\_  
от «31» августа 2020 г.

**СОГЛАСОВАНА**  
заместителем директора по  
УВР  
  
Н.И.Кошикова

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом  
от «31» августа 2020 г.  
№ 80-Од  
  
Н.Ю.Вахрушева

**Рабочая программа**  
**Внеурочной деятельности «Футбол»**

**5-6 класс**

**на 2020- 2021 учебный год**

**Составитель рабочей программы**  
**Гладких Семён Владимирович, учитель физической культуры**

**Год составления 2020**

## 1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
  - перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
  - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
  - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3

### **Удары по мячу**

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

Удары по летящему мячу серединой подъема

Удары по летящему мячу серединой лба

Удары по летящему мячу боковой частью лба

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

4

### **Остановка мяча**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Остановка мяча грудью

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

5

### **Ведение мяча и обводка**

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

6

### **Отбор мяча**

Выбивание мяча ударом ногой

7

### **Вбрасывание мяча**

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

8

### **Игра вратаря**

Ловля катящегося мяча

Ловля мяча, летящего навстречу

Ловля мяча сверху в прыжке

Отбивание мяча кулаком в прыжке

Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

9

### **Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом**

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

10

### **Тактика игры**

Тактика свободного нападения

Позиционные нападения без изменения позиций

Позиционные нападения с изменением позиций

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Двусторонняя учебная игра

11

### **Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

12

### **Физическая подготовка**

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Футбол. Развитие быстроты.** Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Развитие силы.** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).

**Развитие выносливости.** Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Количество часов		Всего часов	Дата	
		Теор.	Практ.		План	Факт
1	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	1				
2	Обучение передаче мяча.		1	1		
3	Обучение передаче мяча.		1	1		
4	Обучение остановке мяча.		1	1		
5	Обучение остановке мяча.		1	1		
6	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)		1	1		
7	Совершенствование навыков остановки мяча. Развитие кибкости.		1	1		
8	Совершенствование навыков передаче мяча.		1	1		
9	Обучение остановки мяча бедром.		1	1		
10	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель		1	1		
11	Совершенствование навыков удара мяча. Развитие ловкости.		1	1		
12	Обучение удару мяча слета.		1	1		
13	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		1	1		
14	Обучение остановке мяча после отскока.		1	1		
15	Обучение удару мяча головой.		1	1		
16	Совершенствование навыков удара мяча головой.		1	1		
17	Обучение отбору мяча у соперника. Развитие быстроты		1	1		

18	Обучение отбору мяча у соперника.		1	1		
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1		
20	Выбивание мяча ударом ногой		1	1		
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).		1	1		
22	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.		1	1		
23	Совершенствование исполнения технических элементов.		1	1		
24	Совершенствование ударов мяча по воротам.		1	1		
25	Совершенствование ударов мяча по воротам.		1	1		
26	Обводка с помощью обманных движений(финтов)		1	1		
27	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом		1	1		
28	Игры развивающие физические способности.		1	1		
29	Ловля мяча сверху в прыжке (вратарь)		1	1		
30	Позиционные нападения с изменением позиций		1	1		
31	Учебная игра.		1	1		
32	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите		1	1		
33	Учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.		1	1		
34	Участие в районных соревнованиях по футболу.		1	1		

	<b>ИТОГО:</b>	<b>1 час</b>	<b>33 часа.</b>	<b>33 часа.</b>	<b>Итого: 34 часа.</b>	
--	---------------	------------------	-----------------	---------------------	----------------------------	--