

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Русско-Высоцкая общеобразовательная школа»
Ломоносовского района
Ленинградской области

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Футбол» (спортивное направление)
5 класс

Разработал:
Максимов Владислав Юрьевич
учитель физической культуры

Русско-Высоцкое

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Результаты освоения курса.....	5
Учебный план.....	8
Содержание программы.....	9
Список литературы.....	11

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для внеурочных занятий по спортивно-оздоровительному направлению (развитие личности и самореализация обучающихся).

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Целью занятий являются разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма. В группе решаются определённые задачи:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбираются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы и формы обучения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой; - соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, повышение социальной адаптации учащихся, сформированность коммуникативных способностей обучающихся, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и региональных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История футбола, правила игры	3	2	1	Текущий
2	Техническая подготовка	10		10	Текущий
3	Двусторонняя учебная игра	6		6	Текущий
4	Тактическая подготовка	4		4	Текущий
5	Специальная физическая подготовка	6		6	Текущий
6	Общая физическая подготовка	5		5	Текущий
Всего 34 часа					

Содержание курса

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. Отработка паса в парах. Футбол. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. Скоростные

упражнения + удары по мячу из различных положений. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Игра вратаря. Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. Прием мяча различными частями тела. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для

учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.:

Просвещение, 2013. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).

2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.