

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа № 23»

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**  
(наименование учебного предмета /курса/)

НОО  
(уровень, ступень образования)

2020-2021 учебный год  
(срок реализации программы)

Щерба А.Н.  
(Ф.И.О. учителя, составившего программ

---

г.Северодвинск 2016 год

## Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Предметные результаты:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; -
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

<b>Содержание</b>				
№	Наименование темы	Всего занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	4	4	-
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	4	4	-
4.	Общая и специальная физическая подготовка	18	-	18
5.	Повторный инструктаж по технике безопасности	2	2	-
6.	Техника игры в футбол	18		18
6.	Тактика игры в футбол	18	-	18
7.	Соревнования по футболу	Согласно плану спортивных мероприятий		
8.	Контрольные испытания	2	-	2
9.	Итого:	68	12	56

<b>Планирование</b>		
№ занятия	Темы	Час
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	2
2	Бег 30 м и 60 м. Развитие выносливости	2
3	Гигиена. Предупреждение травматизма. Игра	2
4	Медленный бег до 10 мин. Игра	2
5	Упражнение с сопротивлением. Прыжки на месте	2
6	Упражнение с набивным мячом	2
7	Повторный бег 5*60 м. Игра	2
8	Контрольные испытания	2
9	Правила соревнований. Оборудование	2
10	Ведение мяча ногами	2
11	Подскоки и прыжки	2
12	Изменение направления движения	2
13	Удары на точность, силу и дальность	2

14	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной	2
15	Врачебный контроль. Игра	2
16	Удары по мячу ногами на дальность	2
17	Челночный бег	2
18	Толчки плечом партнера. Игра	2
19	Эстафета с элементами бега	2
20	Обманные движения. Остановка мяча	2
21	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	2
22	Удары по мячу головой. Ведение мяча	2
23	Удары по мячу на точность, силу, дальность	2
24	Техника игры вратаря	2
25	Тактика вратаря	2
26	Тактика игры в защите	2
27	Организация быстрого и точного нападения	2
28	Игра в одно касание. Взаимодействие игроков	2
29	Контрольные испытания	2
30	Организация обороны против быстрого нападения	2
31	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением	2
32	Челночный бег	2
33	Тренировочная игра	2
34	Правила соревнований. Инвентарь, место занятий	2

### **Обеспечение программы методической продукцией**

1. Теоретические материалы – разработки:
  - инструкции по охране труда на занятиях футболом.
  - положение о проведении школьного турнира по футболу.
2. Дидактические материалы:
  - картотека упражнений по футболу (карточки)
  - картотека общеразвивающих упражнений для разминки
  - схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе
  - «правила игры в футболе»
  - «правила судейства в футболе»
  - регламент проведения турниров по футболу различных уровней
3. Методические рекомендации:
  - рекомендации по организации безопасности ведения двусторонней игры
  - рекомендации по организации турниров по футболу

### **Материально – техническое оснащение**

Для занятий по программе требуется:  
спортивный школьный зал.

спортивный инвентарь и оборудование:

- футбольные мячи
- двое ворот
- секундомер

## Способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

## Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.

Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке юных футболистов

№ п/п	Упражнения	Оценка		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
1. ОФП	Бег 10 м (с)	2,0	2,2	2,4
	Бег 30 м (с)	4,3	4,5	4,7
	Бег 50 м (с)	7,6	7,9	8,2
	Прыжок в длину с места (см)	240	230	220
	Тройной прыжок с места (см)	600	570	550
2.СФП	Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,0	5,2	5,4
	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	25	18	15

## Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года, а именно **контрольные испытания**. Она предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнире по футболу.

### **Список используемой литературы**

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.