

# Рабочая программа

**по внеурочной деятельности**

**«Футбол»**

**для 5 класса**

Составитель: Корнев И.В. первая квалификационная категория

Асино, 2022 г.

# Пояснительная записка

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини-футбол. Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Курс внеурочной деятельности «Футбол» изучается в 5классе из расчета 1 часа в неделю, 34 часа в год

Программа решает основные задачи физического воспитания:

* укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
* воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
* развитие основных двигательных качеств. Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Техническая подготовка
3. Физическая подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе « физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

# Цель:

* укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
* воспитание у занимающихся нравственных и волевыхкачеств;
* формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различныхусловиях;
* развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
* формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическомсовершенствовании.

# задачи:

* приобретение теоретических и методическихзнаний;
* овладение основными приёмами современной техники и тактикиигр;
* повышение спортивнойквалификации.
* воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
* воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложныхупражнений;
* воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой ипр.;
* воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательныхдействий.
* воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

# Список литературы:

Г.А.КолодницкиВ.С.КузнецовМ.В.Маслов «Внеурочная деятельность учащихся-футбол»

# 1.Планируемые результаты: Личностныеиметапредметныерезультатыосвоениякурса

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

* ***личностные результаты*** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданскойидентичности;
* ***метапредметные результаты*** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные икоммуникативные);
* ***предметные результаты*** – освоенный учащимися 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 картинымира.

# Регулятивные УУД:

* *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далеесамостоятельно;
* *проговаривать* последовательностьдействий;
* уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать своюдеятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения новогоматериала;
* 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 всейкоманды;

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 учащимися 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 спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

# В результате изучения ученик должен

***знать/понимать:***

.

* Терминологию избранной игры.
* Правила и организацию проведения соревнований по футболу(мини-футболу).
* Технику безопасности при проведении соревнований изанятий.

# овладеть:

* + теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

# приобрести:

* + навык участия в игре и организации самостоятельныхзанятий.

# уметь:

* .Подготавливать места занятий.
* Помогать в судействе.
* Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

# 2. Содержание материала

***1. Теоретические сведения***

История развития футбола, и его роль в современном обществе. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

***2. Техническая подготовка***

Ведения мяча по прямой, змейкой и восьмеркой. Ведения мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой и восьмеркой. Передача мяча правой и левой ногой. Жонглирования одной ногой, попеременно правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Остановка грудью летящегося мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внешней стороны подъема, внутренней стороны подъема. Игра ы футбол по упрощённым правилам 3на 3, 4 на 4, 5 на 5.

***3. Физическая подготовка***

Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча направленные на развития:

Координационных способностей;

Ловкости;

Быстроты;

Точности движений и передача мяча;

Точности удары по воротам;

Игровой выносливости;

***4. Контрольные игры***

Участие в первенстве школы и района по футболу.

# 3. Учебно-тематическоепланирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п.п*** | ***Тема*** | ***Количества часов*** | ***Планируемые образовательные результаты*** |
| ***1.*** | Теоретические сведения | ***2*** | Знать:  - технику безопасности на занятиях по футболу. Функции организма человека.  Гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.  - правила соревнований по футболу. |
| ***2.*** | Техническая подготовка | ***20*** | Уметь:  Ведение мяча по прямой правой и левой ногой. Передачи мяча правой и левой ногой. Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внешней стороны подъема. Жонглирования мяча правой и левой ногой |
| ***3*** | Физическая подготовка | ***10*** | Уметь:  Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. |
| **4** | Контрольные игры | **2** | Участие в первенстве школы и района по футболу |