

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 64

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования
приказ № 266-о от 31.08.2019г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Футбол»

Уровень образования: основное общее
Направление: спортивно-оздоровительное
Срок реализации 1 год
Класс, возраст обучающихся: 6 класс
Общее количество часов на реализацию программы: 35

г. Екатеринбург

Результаты освоения курса

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом. Учащиеся должны уметь: выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники футбола;
- знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки, занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футбол.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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 проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме

Содержание курса

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

Раздел «Основы знаний» (1 час)

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила соревнований.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Раздел «Техника и тактика игры» (69 часов)

Обучение ведению мяча внутренней стороной подъема. Обучение ведению мяча внешней стороной подъема. Обучение ведению мяча подошвой. Обучение ведению мяча с разной скоростью. Обучение ведению мяча с разной скоростью. Ведение мяча с мгновенной сменой направлений. Ведение мяча с обводкой стоек. Ведение мяча с применением обманных движений. Ведение мяча с последующим ударом в цель. Ведение мяча после остановок разными способами. Совершенствование навыков ведения мяча. Обучение остановке мяча внутренней частью стопы. мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование остановки мяча внешней стороной стопы. Обучение остановке мяча подошвой. Совершенствование остановки мяча подошвой. Обучение остановке мяча стопой. Совершенствование остановки мяча стопой. Обучение остановке мяча бедром. Обучение остановке мяча грудью. Обучение остановке мяча головой. Остановка мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы. Совершенствование навыков остановки мяча. Обучение коротким передачам мяча. Обучение средним передачам мяча. Обучение длинным передачам мяча. Передачи мяча, выполняемые разными частями стопы. Обучение передачам мяча головой. Передачи неподвижного мяча. Передачи движущегося мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Обучение ударам по мячу внутренней частью стопы. Обучение ударам

по мячу внешней частью стопы. Обучение ударам по мячу с высокого подъема. Совершенствование навыка удара по мячу внутренней частью стопы. Совершенствование навыка удара по мячу внешней частью стопы. Совершенствование навыка удара по мячу с высокого подъема. Удары по мячу после прямолинейного бега. Удары по мячу после зигзагообразного бега (стойки, барьеры). Удары по мячу после имитации сопротивления партнера. Игра по правилам футбола. КОНТРОЛЬ: Учебная игра, первенство школы по мини-футболу.

Формы организации и виды деятельности

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий. 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. 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. 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, поточная. Формы контроля: опрос, тест, результат выполнения упражнений, результат тренировочных игр.

Тематическое планирование

№ Ур.	Тема урока	Количество часов
	Раздел «Основы знаний» (1 час)	
1.	Техника безопасности на занятиях футболом.	1
2.	Раздел «тактика и техника игры» (69 часов)	
	Прием контрольных нормативов: бег на 100 метров. Спортигры.	1
3.	Упражнения на совершенствование координационных способностей.	2

4.	Техника передвижения. Рывок по дистанции.	2
5.	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Удары по неподвижному мячу.	3
6.	Удары и остановки мяча внутренней частью подъема.	2
7.	Бег с изменением направления. Вбрасывание мяча.	2
8.	Удары по катящемуся мячу в движении.	2
9.	Жонглирование ногами и головой	2
10.	Прыжок вверх с имитацией удара по мячу головой	2
11.	Игры с элементами сопротивления	2
12.	Упражнения для вратаря	2
13.	Комплекс физических упражнений	2
14.	Упражнения для защитника	2
15.	Удары по мячу внутренней стороной подъема	3
16.	Жонглирование мячом ногами и головой	2
17.	Ведение мяча на ограниченном участке футбольного поля	2
18.	Эстафеты с различными передвижениями	2
19.	Игра в ручной мяч	2
20.	Подвижная игра «За мячом противника»	2
21.	Произвольное быстрое ведение мяча	3
22.	Игровые упражнения 6*6	2
23.	Учебная игра	3
24.	Встречная эстафета с обводкой препятствий	2
25.	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы	2
26.	Игра в мини футбол	2
27.	Ведение мяча по кругу	2
28.	Комплекс физических упражнений	2
29.	Жонглирование мячом правой ногой, затем левой	2
30.	Удары правой, левой ногой по мячу после отскока	2

31.	Игра на малые ворота	2
32.	Удары внешней частью подъема	2
33.	Ведение мяча, обводка стоек	2
34.	Игра в ручной мяч	2
	Итого:	70 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022