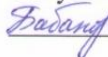


Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа
с. Елховка Хвалынского района
Саратовской области

«Согласовано» Руководитель МО  Бабанова С.А. Протокол № 1 от «31»_08_2016 г.	«Утверждено» Директор МОУ ООШ с.Елховка  Гурылева С.А. Приказ № 144 от «31».08. 2016 г.
--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности

«Спортивный»

Учитель: Захарова Людмила Николаевна

Классы 1-8

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2016 г.

Учебный год

2016 - 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
4. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 года № 19993.
5. Устав муниципального образовательного учреждения основной общеобразовательной школы села Елховка Хвалынского района Саратовской области.
6. Учебным планом муниципального образовательного учреждения основной общеобразовательной школы села Елховка Хвалынского района Саратовской области на 2016-2017 учебный год
7. Положением « о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ внеурочной деятельности педагога, реализующего ФГОС МОУООШ села Елховка»

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции физкультурно-спортивного муниципального общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы с.Елховка. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

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

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1.Общая физическая подготовка	59	20	18	21
2.Специальная физическая подготовка	22	6	6	10
3.Техническая подготовка	110	20	45	45
4.Тактическая подготовка	17	3	6	8
5.Теоретическая подготовка	11	6	3	2
6.Учебные и тренировочные игры	108	57	31	20
7.Участие в соревнованиях	9	-	3	6
Общее количество часов	336	112	112	112

Методы и формы обучения

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. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается 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.

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, поточная.

Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными задачами программы являются:

укрепления здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);

подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Оснащённость

образовательного процесса спортивным инвентарём и оборудованием

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии	Необходимый минимум
Планка для прыжков в высоту для прыжков в высоту гимнастические	Стойки Маты 25	1 2 6
Биты Малые мячи	8 10	0,5 от числа уч-ся в кл. 0,5 от числа уч-ся в кл.
Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	30	1,5 раза больше чем число учащихся в кл.

Маты гимнастические	Козёл	25	6	1
гимнастический	Конь	1	1	1
гимнастический	Мостик	1	1	
гимнастический подкидной	Бревно	1	2	1
гимнастическое высокое	Канат для	1	4	4
лазания с механизмом крепления		1		
Перекладина гимнастическая	Скамейка	2		
гимнастическая	Стенка	1		
гимнастическая		3		
		4		
Ворота мини-футбольные с сеткой	Футбольные мячи	2	8	0,5 от
Мини-футбольные мячи	Стойки	8	10	числа уч-ся кл. 0,5 от
низкие				числа уч-ся кл. 8
Скакалка гимнастическая	Палка	12	12	0,5 от числа уч-ся в кл. 0,5
гимнастическая	Обруч	12		от числа уч-ся в кл. 0,5 от
гимнастический	Гантели наборные	4		числа уч-ся в кл. 4

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы

по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		

Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

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 и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным игр

Рабочий план спортивной секции по футболу.

№ п/п	Наименование раздела про-	Тема занятия	Кол-во ча-сов	Номера занятий	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
-------	---------------------------	--------------	---------------	----------------	---------------------	--	--------------	-----------------

	граммы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Теория	История футбола	1	1	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	01.09
2	Техни- ческая подго- товка	Остановк а, передача мяча	3	2-4	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	08.09 15.09 22.09
			4	5-9	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	29.09 06.10 20.10 27.10
		Ведение мяча	3	10-12	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	03.11 10.11 17.11
			4	13-16	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	01.12 08.12 15.12 22.12
			2	17-18	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	29.12 12.01
		Остановк а мяча	2	19-20	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	19.01 26.01
			1	21	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	02.02

			1	22	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	09.02
		Удары по мячу	1	23	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	16.02
			1	24	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	02.03
			1	25	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	09.03
			2	26-27	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	16.03 23.03
			1	28	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	30.03
			1	29	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	06.04
			1	30	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	20.04
			1	31	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	27.04

			1	32	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	04.05
			1	33	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	11.05
	Тактиче- ская подгото- вка		1	34	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техниче- ские приёмы	Текущий	18.05

Литература и средства обучения.

«Футбол: теория и методика обучения : учебное пособие / Д. И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»

«футбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов, Москва, 1984

«Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях - М.: Просвещение, 2001

«Физическая культура», В. П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н. П. Клусов - М.: Просвещение, 1998.

«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Ю. А. Копылов. - М.: Просвещение, 1997,

Настольная книга учителя физической культуры» Г. И. Погадаев ФиС, 2000

«Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003»

«Физическая культура » Н. В. Решетников Ю. Л. Кислицын Р. Л. Палтикевич Г. И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008

«Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007