Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 24» г. Кемерово

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано на методическом  объединении учителей физической культуры и ОБЖ  протокол №4 от «27» мая 2017 г.  руководитель м/о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  | Утверждаю.  Директор МБОУ «СОШ №24»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.А. Евтушенко  приказ №102 от 30 мая 2017г. |

Рабочая программа

внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

«Кожаный мяч» для 5-9 классов

|  |
| --- |
| составитель: Коновалов А.А. учитель физической культуры  МБОУ «СОШ №24» |

**1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Кожаный мяч».**

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» обеспечивает:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и  социальное  развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание  личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление  связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

**Личностные результаты освоения учебного предмета освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1)  воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,  осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и  общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и  сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности  здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира,  творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета освоения основной образовательной программы основного общего образования** должны отражать:

1)  умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути  достижения целей,  в том числе альтернативные,  осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы  действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение  определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,   самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить  логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное  и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать  учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;   работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешатьконфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;  владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:**

**Физическая культура:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями  с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой  и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

1. Техника безопасности на занятиях по футболу (1 час).

Беседа. Изучение инструкции по ТБ.

2. Обучение передаче и остановке мяча (6-10 часов).

Обучение передаче мяча. Обучение остановке мяча.Совершенствование навыков остановки мяча.Совершенствование навыков передачи мяча. Обучение остановке мяча после отскока. Контрольные упражнения.

3. Обучение ударам мяча (12-14 часов).

Совершенствование навыков удара мяча. Обучение удару мяча слета.

Совершенствование навыков удара мяча с лета. Обучение удару мяча головой. Совершенствование навыков удара мяча головой. Совершенствование ударов мяча по воротам. Игра, эстафета, игровые упражнения. Контрольные упражнения.

4. Обучение отбора мяча у соперника (4часа).

Совершенствование отбора мяча у соперника. Совершенствование физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Контрольные упражнения.

5. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной),

(2-3 часа). Совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Игровые упражнения. Контрольные упражнения.

6. Учебная игра (1 час). Инструкторская практика. Обучение судейству во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Игровые упражнения.

7. Товарищеские игры(2-4 часов). Инструкторская практика. Обучение судейству во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материалаиспользуются наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия рекомендуется специальная литература для самостоятельного изучения.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Учащимся даются задания для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делается акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включаются элементы соревнований, используются футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры используется учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | | | | | |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,6 |
| 2 | Бег 300 м (с) | 72 | 61 | 59 | 57 | 55 | 53 | 50 |
| 3 | 6 – минутный бег (м.) | 1050 | 1150 | 1300 | 1350 | 1370 | 1400 | 1450 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 |
| 5 | Бег 30 м. с ведением мяча (с.) | 7,0 | 6,5 | 6,3 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность (м.) | 25 | 35 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 7 - 8 | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 3 -4 | 4 | 4-5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) | 12,0 | 11,5 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 6 - 7 | 9 | 13 | 15 | 17 | 20 | 23 |

**Условия выполнения контрольных упражнений:**

1.      Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2.      Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3.      Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4.      Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5.      Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6.      Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7.      Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8.      Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

**3. Тематическое планирование.**

**( занятие проводятся в каникулярное время)**

**Тематический план, 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Всегочасов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. | 1 |
| 2 | Обучение передаче мяча. | 2 |
| 3 | Обучение остановке мяча. | 2 |
| 4 | Совершенствование навыков остановке мяча. | 2 |
| 5 | Совершенствование навыков передаче мяча. | 2 |
| 6 | Обучение ударам мяча. | 2 |
| 7 | Совершенствование навыков удара мяча. | 2 |
| 8 | Обучение удару мяча слета. | 2 |
| 9 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 2 |
| 10 | Обучение остановке мяча после отскока. | 2 |
| 11 | Обучение удару мяча головой. | 2 |
| 12 | Совершенствование навыков удара мяча головой. | 2 |
| 13 | Обучение отбора мяча у соперника. | 2 |
| 14 | Совершенствование отбора мяча у соперника. | 2 |
| 15 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 2 |
| 16 | Совершенствование ударов мяча по воротам. | 2 |
| 17 | Учебная игра. | 1 |
| 18 | Товарищеские игры. | 2 |
|  | ИТОГО: | 34 часа |

**Тематический план, 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Всегочасов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. | 1 |
| 2 | Обучение передаче мяча. | 2 |
| 3 | Обучение остановке мяча. | 2 |
| 4 | Совершенствование навыков остановке мяча. | 2 |
| 5 | Совершенствование навыков передаче мяча. | 2 |
| 6 | Обучение ударам мяча. | 2 |
| 7 | Совершенствование навыков удара мяча. | 2 |
| 8 | Обучение удару мяча слета. | 2 |
| 9 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 2 |
| 10 | Обучение остановке мяча после отскока. | 2 |
| 11 | Обучение удару мяча головой. | 2 |
| 12 | Совершенствование навыков удара мяча головой. | 2 |
| 13 | Обучение отбора мяча у соперника. | 2 |
| 14 | Совершенствование отбора мяча у соперника. | 2 |
| 15 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 2 |
| 16 | Совершенствование ударов мяча по воротам. | 2 |
| 17 | Товарищеские игры. | 3 |
|  | ИТОГО: | 34 часа |

**Тематический план, 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Всегочасов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. | 1 |
| 2 | Обучение передаче мяча. | 2 |
| 3 | Обучение остановке мяча. | 2 |
| 4 | Совершенствование навыков остановке мяча. | 1 |
| 5 | Совершенствование навыков передаче мяча. | 2 |
| 6 | Обучение ударам мяча. | 2 |
| 7 | Совершенствование навыков удара мяча. | 2 |
| 8 | Обучение удару мяча слета. | 2 |
| 9 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 2 |
| 10 | Обучение остановке мяча после отскока. | 2 |
| 11 | Обучение удару мяча головой. | 2 |
| 12 | Совершенствование навыков удара мяча головой. | 2 |
| 13 | Обучение отбора мяча у соперника. | 2 |
| 14 | Совершенствование отбора мяча у соперника. | 2 |
| 15 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 2 |
| 16 | Совершенствование ударов мяча по воротам. | 2 |
| 17 | Товарищеские игры. | 4 |
|  | ИТОГО: | 34 часа |

**Тематический план, 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Всегочасов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. | 1 |
| 2 | Обучение передаче мяча. | 1 |
| 3 | Обучение остановке мяча. | 1 |
| 4 | Совершенствование навыков остановке мяча. | 1 |
| 5 | Совершенствование навыков передаче мяча. | 2 |
| 6 | Обучение ударам мяча. | 2 |
| 7 | Совершенствование навыков удара мяча. | 3 |
| 8 | Обучение удару мяча слета. | 3 |
| 9 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 2 |
| 10 | Обучение остановке мяча после отскока. | 2 |
| 11 | Обучение удару мяча головой. | 2 |
| 12 | Совершенствование навыков удара мяча головой. | 2 |
| 13 | Обучение отбора мяча у соперника. | 2 |
| 14 | Совершенствование отбора мяча у соперника. | 2 |
| 15 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 2 |
| 16 | Совершенствование ударов мяча по воротам. | 2 |
| 17 | Товарищеские игры. | 4 |
|  | ИТОГО: | 34 часа |

**Тематический план, 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Всегочасов |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по футболу. | 1 |
| 2 | Обучение передаче мяча. | 1 |
| 3 | Обучение остановке мяча. | 1 |
| 4 | Совершенствование навыков остановке мяча. | 1 |
| 5 | Совершенствование навыков передаче мяча. | 1 |
| 6 | Обучение ударам мяча. | 2 |
| 7 | Совершенствование навыков удара мяча. | 3 |
| 8 | Обучение удару мяча слета. | 2 |
| 9 | Совершенствование навыков удара мяча с лета. | 3 |
| 10 | Обучение остановке мяча после отскока. | 2 |
| 11 | Обучение удару мяча головой. | 2 |
| 12 | Совершенствование навыков удара мяча головой. | 2 |
| 13 | Обучение отбора мяча у соперника. | 2 |
| 14 | Совершенствование отбора мяча у соперника. | 2 |
| 15 | Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). | 3 |
| 16 | Совершенствование ударов мяча по воротам. | 2 |
| 17 | Товарищеские игры. | 4 |
|  | ИТОГО: | 34 часа |