

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися основной школы, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделено 136 часов. Из них

1 ч в неделю (34 часа в год) в 5 классе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 6 классе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 7 классе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 8 классе

Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

Актуальность

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

Цели программы:

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол;
- приобретение знаний, умений необходимых футболистам;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

Образовательные

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- Участие в соревнованиях по футболу;

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.

Форма проведения занятий: Занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в игровой форме по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях

отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

По итогам освоения курса проводятся соревнования на школьном, районном и иных уровнях.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности;
- 2) 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 нем взаимопонимания;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм в группах и сообществах;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности;
- 6) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- 7) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 9) 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.

Содержание курса

5 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.	1	0	1
2.	Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	0	1

3.	Правила игры в футбол. Места занятий оборудование.	1	0	1
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	11	10	1
5.	Техника игры в футбол	10	10	0
6.	Техника передвижения	4	3	1
7.	Тактика игры в футбол	3	2	1
8.	Тактика нападения	3	3	0
	И Т О Г О:	34	28	6

6 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всево	практика	теория
1.	Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена юного спортсмена.	2	0	2
2.	Общая физическая подготовка.	10	10	0
3.	Специальная физическая подготовка.	10	9	1
4.	Техника игры в футбол	6	6	
5.	Тактика игры в футбол	6	5	1
	И Т О Г О:	34	30	4

7 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всево	практика	теория
1.	Техника безопасности при игре на поле. История развития футбола в мире. Новые тенденции в развитии футбола.	1	0	1

2.	Общая физическая подготовка.	9	8	1
3.	Специальная физическая подготовка.	11	10	1
4.	Техника игры в футбол	9	9	
5.	Тактика игры в футбол	4	3	1
	И Т О Г О:	34	30	4

8 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Правила игры в футбол. Места занятий. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.	1	0	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	10	2
3.	Техника игры в футбол	10	10	
4.	Техника передвижения	6	5	1
5.	Тактика игры в футбол	5	4	1
	И Т О Г О:	34	29	5

Учебно - тематический план 5 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.						
1	Вводное занятие. Т.Б. Физическая культура и спорт в	Инструктаж по ТБ, правилам поведения в	1	1 неделя		

	России.	зале.				
Раздел программы: Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.						
2	Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Закаливание	Беседа о развитии футбола в России. Принципы и метод закаливания.	1	2 неделя		
Раздел программы: Правила игры в футбол. Места занятий оборудование.						
3	Правила игры в футбол. ТТД. Амплуа игроков на поле.	Изучение правил игры в футбол.	1	3 неделя		
Раздел программы: Общая и специальная физическая подготовка.						
4	ОФП. Техника владения мячом.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	1	4 неделя		
5	ОФП. Практическая игра.	Учебная практическая игра.	1	5 неделя		
6,7	Ведение мяча. Отработка передач.	Работа в парах. Отработка передачи мяча.	2	6,7неделя		
8,9	Отработка ведения мяча. ОФП. Передачи мяча в парах.	Передача мяча на различные расстояния: короткие, средние и дальние.	2	8,9 неделя		

10, 11, 12	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	10,11,12 неделя		
13, 14	ОФП. Отработка ударов по воротам. Эстафеты с мячом.	Выполнение упражнений для ОФП и развития скорости и выносливости.	2	13,14 неделя		
Раздел программы: Техника игры в футбол						
15, 16	Ведение мяча. Передачи мяча .	Отработка передач мяча в парах на короткие расстояния. Жонглирование мячом.	2	15,16 неделя		
17, 18, 19	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Учебная игра.	Упражнения для развития умения «видеть поле». Отбор мяча. Обводка с мячом. Ведение мяча по боковой линии.	3	17,18,19 неделя		
20, 21, 22	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	Передача мяча на различные расстояния. Упражнения на точность передачи. Глазомер.	3	20,21,22 неделя		
23, 24	Удары головой. Практическая игра.	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединой лба. Игра.	2	23,24неделя		

Раздел программы: Техника передвижения						
25, 26	ОФП. Учебная игра с целью отработки ударов головой.	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединой лба.	2	25,26 неделя		
27, 28	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	Ловля мяча. Руководство игроками в защите. 11 метровые и штрафные удары.	2	27,28 неделя		
Раздел программы: Тактика игры в футбол						
29	Тактическая игра в защите.	Индивидуальные, групповые действия. Тактика вратаря.	1	29 неделя		
30, 31	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	Работа в парах по передаче мяча. Учебная игра. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	30, 31 неделя		
Раздел программы: Тактика нападения						
32, 33	Тактическая игра в нападении.	Распределение игроков на поле. Правильное распределение игроков на поле.	2	32,33 неделя		
34	Учебная игра.	Учебная игра.	1	34 неделя		
	Итого:		34 часа			

Учебно-тематический план 6 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиена юного спортсмена.						
1,2	Вводное занятие. Т.Б. Питание юного спортсмена.	Инструктаж по ТБ и правилам поведения в зале.	2	1,2 неделя		
Раздел программы: Общая физическая подготовка.						
3	ОФП. Передвижение вперед с мячом.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	1	3 неделя		
4	ОФП. Практическая игра.	Учебная практическая игра.	1	4 неделя		
5,6,7	Отработка передач. Челночный бег. Ускорения.	Работа в парах. Отработка передачи мяча.	3	5,6,7 неделя		
8,9	ОФП. Передачи мяча. Передвижение спиной.	Передача мяча на различные расстояния: короткие, средние и дальние.	2	8,7 неделя		
10,11,12	ОФП. Практическая игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	10,11,12 неделя		
Раздел программы: Специальная физическая подготовка.						

13,14,15	Передачи мяча на короткие, средние и дальние расстояния.	Отработка передач мяча в парах на короткие расстояния. Жонглирование мячом.	3	13,14,15 неделя		
16,17,18	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Упражнение на развитие силы. Учебная игра.	Упражнения для развития умения «видеть поле». Отбор мяча. Обводка с мячом. Ведение мяча по боковой линии.	3	16,17,18 неделя		
19,20,21	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	Передача мяча на различные расстояния. Упражнения на точность передачи. Глазомер.	3	19,20,21, неделя		
22	Ведение мяча по прямой внешней и внутренней стороной стопы. Практическая игра.	Отработка ведения мяча по прямой внешней и внутренней стороной стопы . Игра.	1	23 неделя		
Раздел программы: Техника игры в футбол						
23,24,25	ОФП. Учебная игра с целью отработки ударов головой. Ведение мяча. Отработка передач.	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединной лба.	3	24,25,26 неделя		
26,27,28	Ведение мяча со сменой мест. ОФП: упражнение на развитие гибкости,	Ловля мяча. Руководство игроками в защите. 11 метровые и	3	26,27,28 неделя		

	скорости реакции.	штрафные удары.				
Раздел программы: Тактика игры в футбол						
29,30	Тактическая игра в нападении и защите.	Индивидуальные, групповые и действия. Тактика вратаря.	2	29,30 неделя		
31,32, 33	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	Работа в парах по передаче мяча. Учебная игра. Упражнения для развития умения «видеть поле».	3	31,32,33 неделя		
34	Подвижные игры, эстафеты.	Развитие скоростных, силовых способностей. Воспитание чувства команды.	1	34 неделя		
	Итого:		34 часа			

Учебно-тематический план 7 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол-во часов	Планируемая дата	Корректировка	Примечание
Раздел программы: Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в мире.						
1	Техника безопасности при игре на поле. История развития	Инструктаж по правилам поведения в зале. Мировой футбол.	1	1 неделя		

	футбола в мире. Новые тенденции в развитии футбола.					
Раздел программы Общая физическая подготовка.						
2,3,4	Правила игры в футбол. Амплуа игроков на поле.	Амплуа футболистов на поле(защитник, нападающий, вратарь, полузащитник).	3	2,3,4 неделя		
5,6,7	Передвижение игроков на поле. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.	3	5,6,7 неделя		
8,9,10	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.	Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха	3	8,9.10 неделя		

		между рывками.				
Раздел программы: Специальная физическая подготовка.						
11,12 ,13	Приседания с отягощением Техника владения мячом.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	11,12,13 неделя		
14,15 ,16	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Практическая игра.	Учебная практическая игра.	3	14,15,16 неделя		
17,18 19	Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.	Работа в парах. Отработка передачи мяча.	3	17,18,19 неделя		
20,21	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Передачи мяча. Эстафеты с ведением мяча	Передача мяча на различные расстояния: короткие, средние и дальние.	2	20,21 неделя		
Раздел программы: Техника игры в футбол						
22,23	Передачи мяча на короткие расстояния.	Отработка передач мяча в парах на короткие расстояния.	2	22,23 неделя		

		Жонглирование мячом.				
24,25,26	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Угловой удар Подача мяча в штрафную площадь. Учебная игра.	Отбор мяча. Обводка с мячом. Ведение мяча по боковой линии. Отработка штрафного удара.	3	24,25,26 неделя		
27,28,29	Передачи мяча на среднее расстояние. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	Передача мяча на различные расстояния. Упражнения на точность передачи. Глазомер.	3	27,28,29 неделя		
30,31	Удары головой. Практическая игра.	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединой лба. Игра.	2	30,31 неделя		
Раздел программы: Тактика игры в футбол						
32	Тактическая игра в защите и нападении. Игра в квадрате. Судейство игры в футбол.	Индивидуальные, групповые действия. Правила судейства.	1	32 неделя		
33,34	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Умение найти	Работа в парах по передаче мяча. Тактика вратаря. Учебная игра. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	33,34 неделя		

	свободное пространство и занять его.					
	Итого:		34 часа			

Учебно-тематический план 8 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол- во часов	Планируемая дата	Корректи ровка	Примечан ие
Раздел программы: Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.						
1	Правила игры в футбол. Места занятий. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ, правилам поведения в зале.	1	1 неделя		
Раздел программы: Общая и специальная физическая подготовка.						
2,3,4	ОФП. Техника владения мячом.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	2,3,4 неделя		
5	ОФП. Практическая игра.	Учебная практическая игра.	1	5 неделя		
6,7	Ведение мяча. Отработка передач.	Работа в парах. Отработка передачи мяча.	2	6,7 неделя		
8,9,10	Ведение мяча. ОФП. Передачи мяча.	Передача мяча на различные расстояния: короткие, средние и дальние.	3	8,9,10 неделя		

11,12,13	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	11,12,13 неделя		
Раздел программы: Техника игры в футбол						
14,15	Передачи мяча на короткие расстояния. Жонглирование мячом	Отработка передач мяча в парах на короткие расстояния. Жонглирование мячом.	2	14,15 неделя		
16,17,18	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	Упражнения для развития умения «видеть поле». Отбор мяча. Обводка с мячом. Ведение мяча по боковой линии.	3	16,17,18 неделя		
19,20,21	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	Передача мяча на различные расстояния. Упражнения на точность передачи. Глазомер.	3	19,20,21 неделя		
22,23	Удары головой. Практическая игра.	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединой лба. Игра.	2	22,23 неделя		
Раздел программы: Техника передвижения						
24,25	ОФП. Учебная игра с целью	Отработка ударов головой. Остановка	3	24,25 неделя		

	ударов головой.	мяча головой, серединой лба.				
26,27, 28	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	Ловля мяча. Руководство игроками в защите. 11 метровые и штрафные удары.	3	26,27,28 неделя		
Раздел программы: Тактика игры в футбол						
29,30, 31	Тактическая игра в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Индивидуальные, групповые действия. Тактика вратаря.	3	29,30,31 неделя		
32,33, 34	Групповые действия. Позиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	Работа в парах по передаче мяча. Учебная игра.	3	32,33,34 неделя		
	Итого:		34 часа			

Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол».

Занятия проводятся в школьном спортивном зале и на школьном стадионе.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки, набивные мячи.

Программно- методическое обеспечение:

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын ,Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2006
- 6.« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
- 7.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000
- 8.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л. Чесно , Ж .Дюрэ ,М.,ТВТ Дивизион» , 2006
- 9.«Уроки спорта. Футбол» М. Дезор , АСТ «Астрель», 2004
- 10.«101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук,М., АСТ /Астрель» 2003
- 11.«Спорт в школе .Футбол»И. Швыков ,М, Terra спорт»,2002
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева