

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

Обсуждено
на заседании ШМО
Протокол №__ от __
Руководитель: _____

Принято
на педагогическом совете
МБОУ «СОШ № 7»
Протокол №__ от _____

Утверждено
Приказ №__ от_____
Директор МБОУ «СОШ №
7»
Лямина А.В. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности:

«Футбол»

г. Кемерово – 2019 г.

Содержание

1. Планируемые результаты.....	3
2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.....	5
3. Тематическое планирование.....	12

1. Планируемые результаты

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.
- Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.
- Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
- Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
- Проведение профориентации.

Учащийся научится:

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.

Учащийся получит возможность научиться:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного проведения человека, которая обеспечивает ему максимальное благополучие, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

2. Содержание внеурочной деятельности

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы и методы техники и тактики игры в футбол,
- правила игры, организация соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д.), необходимых для успешной игры в футбол;
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, футбольные мячи, тренажеры и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, 1500 метров, кросс 500 до 2 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места; □ гимнастические и акробатические упражнения;
- упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;

- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», баскетбол без ведения, «регби», «ручной мяч» и т.д.; □ сдача нормативов по физической подготовке.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры;
- упражнения для развития футбольной скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;
- акробатические упражнения при отборе мяча и ударах по воротам.

Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- обучение технике игры без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставным шагом, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой и головой, остановка и обработка мяча, ведения мяча, вбрасывание и техника игры вратаря;
- обучение ударам по мячу ногами: внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;

- обучение ударам по мячу головой: удар, выполняемый активным движением туловища; удар, выполняемый кивком. Они выполняются стоя, в прыжке вверх, в прыжке вперед с падением;
- обучение остановке и обработке мяча: остановка мяча грудью, остановка мяча бедром, остановка мяча внутренней и внешней частью стопы, остановка поднимающегося мяча внутренней частью стопы, остановка мяча в передвижении;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шаговыми ударными движениями внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема, носком;
- обучение финтам: финт «наступление подошвой на мяч», «ложная остановка мяча подошвой», «проброс мяча мимо соперника», «ложный замах для удара», убирание мяча внутренней частью подъема», «переступание через мяч»;
- обучение отбору мяча: в выпаде, толчком плеча;
- обучение введению мяча в игру;
- обучение технике игры вратаря: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, перевод мяча, бросок и выбивание мяча.

Соревнования, правила соревнований

Футбол - спортивная игра, самая любимая и популярная на нашей планете. Миллионы занимающихся и бесчисленную армию болельщиков привлекают к футболу его простота и доступность, мастерство и импровизация игроков, захватывающий дух борьбы и непредсказуемость результата игры.

Содержание игры заключается в противоборстве двух команд, по одиннадцать игроков в каждой, стремящихся овладеть мячом и забить его в ворота соперников большее количество раз, чем пропустить в свои. Если же за игровое время ни одной из команд не удастся добиться преимущества, то

объявляется ничья. Несмотря на большие размеры ворот (732см в длину и 244см в высоту), забить в них мяч сложно, потому что:

игра ведется в основном ногами и головой (правила соревнований запрещают касаться мяча руками);

трудно совершить без помех прицельный удар по воротам в условиях концентрированной, активно играющей защиты;

попаданию мяча в ворота препятствует вратарь.

Игра проводится на футбольном поле, представляющем собой прямоугольник длиной 90-120 м и шириной 45-90 м. На середине той и другой линий ворот устанавливаются ворота. В условиях школы допускается поле с минимальными размерами 60х40 м с уменьшенными воротами 2х6 м и уменьшенными штрафными и вратарскими площадками, разметка поля производится мелом. Минимальная ширина линий - 12см. Ширина линий разметки входит в размеры поля, а также ограничиваемых ими площадей. Вот почему мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересечет линию ворот или боковую линию поля. Если же он катится по линии или хотя бы его проекция какой-либо частью находится на линии, мяч считается в игре. Аналогично определяется и взятие ворот. Игра проводится мячом, имеющим форму шара с длиной окружности 68-71см. Масса мяча в начале игры - 396-453 г.

В игре участвуют две команды, в их составе по одиннадцать основных игроков, включая одного вратаря. Минимальное число игроков в команде может быть 8. В ходе игры любой игрок может поменяться местами с вратарем, предварительно известив об этом судью. Разрешается замена основных игроков запасными в количестве, предусмотренном положением о соревнованиях.

Продолжительность игры - 90 мин, разделенных на два периода по 45 мин. Длительность перерыва - 15 мин. Для проведения игры назначается судья в поле и двое судей на линии. Решения судьи по всем фактам, имеющим место в игре, являются окончательными.

В обязанность судей на линии входит сигнализация поднятием флага о выходе мяча за пределы поля, определение права на вбрасывание мяча, угловой удар, удар от ворот, а также сигнализация о возникшем положении "вне игры". Они должны еще и указывать место, с которого следует ввести мяч в игру.

Перед началом игры проводится жеребьевка для выбора сторон поля или начального удара. Мяч для начального удара ставится в центре поля. По сигналу судьи ударом ноги игрока команды, начинающей игру, мяч посылается в сторону соперников. При начальном ударе игроки той и другой команд располагаются лишь на своей половине поля. К тому же игроки противоположной команды находятся не ближе 9 м от мяча. Мяч, забитый в ворота непосредственно с начального удара, не засчитывается. Игрок, выполняющий начальный удар, не имеет права коснуться мяча вторично раньше других игроков. После забитого мяча игра возобновляется так же, как и при начальном ударе, игроком команды, пропустившей гол. После перерыва команды меняются местами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

При проведении тестирования по **физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых

бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

№	Упражнение	6-7 лет	8-9 лет	10- 11 лет
	Для полевых игроков			
1	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	6	7
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек.)	до 30,0	до 30,0	до 20,0
3	Жонглирование мячом (количество раз)	4	8	10

3. Тематическое планирование

№	Число	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1 неделя	Октябрь	Практика	1	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов	Спортивный зал	Текущий контроль
2	1 неделя	Октябрь	Практика	1	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с одного, двух, трех шагов	Спортивный зал	Текущий контроль
3	2 неделя	Октябрь	Практика	1	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
4	2 неделя	Октябрь	Практика	1	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
5	3 неделя	Октябрь	Практика	1	Удары по неподвижному мячу правой	Спортивный зал	Промежуточный контроль

					и левой ногой с разбега.		
6	3 неделя	Октябрь	Практика	1	Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
8	1 неделя	Ноябрь	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
9	1 неделя	Ноябрь	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
10	2 неделя	Ноябрь	Практика	1	Прием: «Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
11	2 неделя	Ноябрь	Практика	1	Прием: «Одни ребенок катит мяч, другой сбоку ударяет по нему ногой».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
12	3 неделя	Ноябрь	Практика	1	Прием: «Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
13	3 неделя	Ноябрь	Практика	1	Прием: «Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
14	4 неделя	Ноябрь	Практика	1	Прием: «Бросать мяч руками вверх и принимать его на подошву».	Спортивный зал	Промежуточный контроль

15	1 неделя	Декабрь	Практика	1	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
16	2 неделя	Декабрь	Теория	1	Ведение мяча правой и левой ногой по прямой.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	2 неделя	Декабрь	Теория	1	Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	2 неделя	Январь	Теория	1	Ведение мяча, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по прямой.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	2 неделя	Январь	Теория	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	3 неделя	Январь	Теория	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	3 неделя	Январь	Теория	1	Ведение мяча вокруг конусов.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	3 неделя	Январь	Теория	1	Ведение мяча вокруг конусов.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	4 неделя	Январь	Практика	1	Ведение мяча с ускорением и ударять по воротам.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
24	4 неделя	Январь	Практика	1	Ведение мяча с ускорением и ударять по воротам.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
25	5 неделя	Январь	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
26	1 неделя	Февраль	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный

							контроль
27	1 неделя	Февраль	Практика	1	Бросание мяча из-за головы двумя руками.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
28	2 неделя	Февраль	Практика	1	Бросание мяча из-за головы двумя руками.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
29	2 неделя	Февраль	Практика	1	Бросание мяча по цели на точность попадания.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
30	3 неделя	Февраль	Практика	1	Бросание мяча по цели на точность попадания.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
31	3 неделя	Февраль	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
32	1 неделя	Март	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
33	2 неделя	Март	Практика	1	Прием: «Один ребенок бросает мяч, другой принимает его».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
34	2 неделя	Март	Практика	1	Прием: «Один ребенок бросает мяч, другой принимает его».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
35	3 неделя	Март	Практика	1	Прием: «Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч».	Спортивный зал	Промежуточный контроль

36	3 неделя	Март	Практика	1	Прием: «Один ребенок ведет мяч ногой, другой улавливает момент и вступает в борьбу за мяч».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
37	4 неделя	Март	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
38	4 неделя	Март	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
39	4 неделя	Март	Теория	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
40	5 неделя	Март	Теория	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
41	5 неделя	Март	Теория	1	Прием: «Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
42	1 неделя	Апрель	Теория	1	Прием: «Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
43	1 неделя	Апрель	Теория	1	Прием: «Один ребенок стоит в воротах,	Спортивный зал	Промежуточный контроль

					другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно».		
44	2 неделя	Апрель	Практика	1	Прием: «Один ребенок стоит в воротах, другой с 4 - 5 м легко ударяет по мячу, тот ловит и бросает обратно».	Спортивн ый зал	Промежуто чный контроль
45	2 неделя	Апрель	Практика	1	Игровое упражнение «Ну-ка отними! » в паре с тренером.	Спортивн ый зал	Промежуто чный контроль
46	3 неделя	Апрель	Практика	1	Игровое упражнение «Ну-ка отними! » в паре с тренером.	Спортивн ый зал	Промежуто чный контроль
47	3 неделя	Апрель	Практика	1	Игровое упражнение «Ну-ка отними! » в паре с тренером.	Спортивн ый зал	Промежуто чный контроль
48	4 неделя	Апрель	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивн ый зал	Промежуто чный контроль
49	4 неделя	Апрель	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивн ый зал	Промежуто чный контроль
50	5 неделя	Апрель	Практика	1	Подвижные игры с мячом.	Спортивн ый зал	Промежуто чный контроль

51	1 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
52 53	1 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
54	2 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
55	2 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
56	3 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Итоговый контроль
57	3 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Итоговый контроль
58	4 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Итоговый контроль
59	4 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Итоговый контроль
60	5 неделя	Май	Практика	1	Элементарные приёмы игры в минифутбол.	Спортивный зал	Итоговый контроль