

Дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» для учащихся 5-6 классов.

1. Пояснительная записка

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи дополнительной образовательной программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- владение техническими приемами, 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;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

2. Общая характеристика рабочей программы.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа предусматривает распределение учебного тренировочного материала для работы по футболу на 280 часов и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Отличительные особенности данной программы:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

3. Место программы в учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации и базисного учебного плана МБОУ «Школа № 21» на изучение рабочей программы внеурочной деятельности отводится 315 часов из расчета 9 часов в неделю. Одно занятие длится 2 часа.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «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;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и отклоняющегося поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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:

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание программы внеурочной деятельности

Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. -4 часа;

Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. –12 часов;

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки – 12 часов;

Упражнения с набивным мячом – 8 часов;

Акробатические упражнения – 14 часов;

Упражнения в висах и упорах – 16 часов;

Легкоатлетические упражнения – 16 часов;

Прыжки – 8 часов;

Удары по мячу головой- 12 часов;

Ведение мяча – 60 часов;

Подвижные игры и эстафеты -19 часов;

Техника передвижения – 80 часов;

Тактика игры в футбол – 54 часа.

1. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. -4 часа

1-2. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол.

Беседы о: Гигиенических знаниях и навыках. Закаливание. Место занятий, оборудование.

2. Техника игры в футбол . Тактика игры в футбол. –12 часов

3-6. Изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Требование к месту занятия и оборудованию.

3. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения на формирование правильной осанки – 12 часов

7-10. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки.

Проведение практического занятия.

4. Упражнения с набивным мячом – 8 часов

11-14. Упражнения с набивным мячом Учебная игра.

Разучить комплекс упражнений для развития силы с набивными мячами.

5. Акробатические упражнения – 14 часов

15-19. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад, перекаты. Учебная игра.

Обучение акробатическим упражнениям.

6. Упражнение в висах и упорах – 16 часов

20-25. Упражнение в висах и упорах. Учебная игра.

Изучение упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Учебная игра.

7. Легкоатлетические упражнения – 16 часов

26-31. Легкоатлетические упражнения Бег с ускорением до 60 м.

Изучение и совершенствования легкоатлетических упражнений:

Бег с высокого старта до 60 м.

Бег по пересеченной местности (кросс).

8. Прыжки – 8 часов

32-35. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину.

Занятие на развитие прыгучести. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.).

Прыжки с места в длину. Учебная игра

9. Удары по мячу головой- 12 часов

36-39. Удары по мячу головой. Выполнение ударов по мячу головой. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней частью подъема катящегося мяча. Учебная игра.

10. Ведение мяча – 60 часов

40-50. Ведение мяча. Ведение внешней, внутренней частью подъема. Обманные движения (финты). Обучения финтам. Учебная игра.

Обучение ведению мяча.

51-57. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. Обучение игре.

58-59. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля летящего на встречу мяча. Учебная игра.

Обучение технике игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

60-61. Отбивание мяча без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра.

Обучение выбиванию мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.

62-63. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук. Тактика игры в футбол. Правила игры.

Обучение выбиванию мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.

64-65. Техника передвижений. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставными и скрестными шагами. Учебная игра.

66-67. Учебная игра. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.

Учить технике передвижений.

Учебная игра. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.

11. Подвижные игры и эстафеты -19 часов

68-70. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра.

Проведение подвижных игр.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

71-73. Спортивные игры. Баскетбол по упрощенным правилам, волейбол. Учебная игра.

Проведение спортивных игр.

12. Техника передвижения – 80 часов.

74-79. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.

Развитие быстроты.

80-85. Изучение упражнений для развития стартовой скорости.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Учебная игра. Проведения занятия для развития скорости.

86-89. Специальные упражнения для развития ловкости. Учебная игра.

Проведение специальных упражнений для развития ловкости.

90-97. Техника игры в футбол. Учебная игра.

Обучение передвижениям игроков в игре.

98-101. Точность удара. Учебная игра.

Выполнение ударов на точность.

102-103. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря. Учебная игра.

104-105. Практические занятия. Техника передвижения. Учебная игра.

Проведение практического занятия по тактическим действиям.

106-109. Остановка мяча. Учебная игра. Выполнение ударов на точность.

110-111. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. Выполнение на точность.

112-113. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра.

Проведение практического занятия по тактическим действиям.

13. Тактика игры в футбол – 54 часа

114-119. Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Учебная игра.

Обучение тактическим действиям.

120-125. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Обучение тактике защиты.

126-131. Индивидуальные действия. Тактика защиты. Учебная игра.

Обучение тактике защиты, индивидуальным действиям.

132-135. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Учебная

Обучение игре в футбол.

136-140. Групповые действия. Учебная игра. Обучение игре в футбол.

6. Тематическое планирование

№ темы	Тема занятия	Основные виды внеурочной деятельности УДД	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. -4 часа 1-2. Техника безопасности на занятиях. Правила игры в футбол. Беседы о: Гигиенических знаниях и навыках. Закаливание. Место занятий, оборудование.	Изучать: гигиенические знания и навыки, правила и методы закаливания, правила игры в футбол. Знать требования к месту занятий, оборудованию.	4
2	Техника игры в футбол. Тактика игры в футбол. -12 часов 3-6. Изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Требование к месту занятия и оборудованию.	Изучать основные приемы ведения мяча, передачи. Действие нападающих и защитников, действия вратаря. Площадка для игры в футбол, ее устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу.	12
3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки – 12 часов 7-10. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Проведение практического занятия.	Изучение упражнений для формирования правильной осанки.	12
4	Упражнения с набивным мячом – 8 часов 11-14. Упражнения с набивным мячом Учебная игра. Разучить комплекс упражнений для развития силы с набивными мячами.	Развивать физические качества силу, ловкость и гибкость.	8
5	Акробатические упражнения – 14 часов 15-19. Акробатические упражнения Кувырок вперед, назад, перекаты. Учебная игра. Обучение акробатическим упражнениям.	Развивать гибкость.	14

6	<p>Упражнение в висах и упорах – 16 часов 20-25. Упражнение в висах и упорах. Учебная игра. Изучение упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Учебная игра.</p>	Развивать силу, гибкость.	16
7	<p><u>Легкоатлетические упражнения – 16 часов</u> 26-31. Легкоатлетические упражнения Бег с ускорением до 60 м. Изучение и совершенствования легкоатлетических упражнений: Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересеченной местности (кросс).</p>		16
8	<p><u>Прыжки – 8 часов</u> 32-35. Прыжки с разбега в длину. Прыжки с места в длину. Занятие на развитие прыгучести. Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину. Учебная игра</p>		8
9	<p>Удары по мячу головой- 12 часа 36-39. Удары по мячу головой. Выполнение ударов по мячу головой. Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней частью подъема катящегося мяча. Учебная игра.</p>	<p>Выполнять удары по мячу головой, остановку мяча подошвой и внутренней частью подъема. Обманные движения (финты). Обучать финтам.</p>	12
10	<p><u>Ведение мяча – 60 часов</u> 40-50. Ведение мяча. Ведение внешней, внутренней частью подъема. Обманные движения (финты). Обучения финтам. Учебная игра. Обучение ведению мяча. 51-57. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. Обучение игре. 58-59. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля летящего на встречу мяча. Учебная игра. Обучение технике игры вратаря. Основная стойка вратаря.</p>	<p>Выполнять ведение мяча.</p> <p>Выполнять отбор мяча, перехват мяча.</p> <p>Учить технике работы вратаря.</p>	

	<p>Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.</p> <p>60-61. Отбивание мяча без прыжка и в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Обучение выбиванию мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.</p> <p>62-63. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук. Тактика игры в футбол. Правила игры.</p> <p>Обучение выбиванию мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук.</p> <p>64-65. Техника передвижений. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставными и скрестными шагами. Учебная игра.</p> <p>66-67. Учебная игра. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.</p> <p>Учить технике передвижений.</p> <p>Учебная игра. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой.</p>	<p>Выполнять практические задания.</p> <p>Выполнять практические задания.</p> <p>Обучать технике передвижений.</p>	
11	<p>Подвижные игры и эстафеты -19 часов.</p> <p>68-70. Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра.</p> <p>Проведение подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости».</p> <p>Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.</p> <p>71-73. Спортивные игры. Баскетбол по упрощенным правилам, волейбол.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Проведение спортивных игр.</p>	<p>Развивать физические качества.</p> <p>Играть в баскетбол по упрощенным правилам, волейбол.</p>	

<p>Техника передвижения – 80 часов.</p> <p>74-79. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Развитие быстроты.</p> <p>80-85. Изучение упражнений для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Учебная игра. Проведения занятия для развития скорости.</p> <p>86-89. Специальные упражнения для развития ловкости. Учебная игра.</p> <p>Проведение специальные упражнения для развития ловкости.</p> <p>90-97. Техника игры в футбол. Учебная игра. Обучение передвижениям игроков в игре.</p> <p>98-101. Точность удара. Учебная игра. Выполнение ударов на точность.</p> <p>102-103. Анализ выполнения технических приемов игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>104-105. Практические занятия. Техника передвижения. Учебная игра.</p> <p>Проведение практического занятия по тактическим действиям.</p> <p>106-109. Остановка мяча. Учебная игра. Выполнение ударов на точность.</p> <p>110-111. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра. Выполнение на точность.</p> <p>112-113. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Учебная игра. Проведение практического занятия по тактическим действиям.</p>	<p>Развивать быстроту.</p> <p>Развивать быстроту.</p> <p>Развивать ловкость.</p> <p>Обучать технике движений.</p> <p>Развивать точность удара.</p> <p>Анализировать выполнение технических приемов игры вратаря.</p> <p>Обучать технике движений.</p> <p>Развивать точность удара.</p>
---	--

13	<p>Тактика игры в футбол – 54 часа</p> <p>114-119. Тактика игры в футбол. Понятие о тактике и тактической комбинации. Учебная игра.</p> <p>Обучение тактическим действиям.</p> <p>120-125. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.</p> <p>Обучение тактике защиты.</p> <p>126-131. Индивидуальные действия. Тактика защиты. Учебная игра.</p> <p>Обучение тактике защиты, индивидуальным действиям.</p> <p>132-135. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Учебная игра.</p> <p>Обучение игре в футбол.</p> <p>136-140. Групповые действия. Учебная игра.</p> <p>Обучение игре в футбол.</p>		<p>12</p> <p>12</p> <p>12</p> <p>8</p> <p>10</p>
----	--	--	--

8. Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности «футбол»

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберет достаточный уровень общей физической, приобретет навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

На первом году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приемов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями;

владеть игровыми ситуациями на поле;

уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

значение правильного режима дня юного спортсмена;

разбор и изучение правил игры в футбол;

роль капитана команды, его права и обязанности;

правила использования спортивного инвентаря.

задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;

значение и содержание самоконтроля;

дневник самоконтроля;

причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

Выпускник получит возможность научиться:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;

уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.