

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности « Футбол» разработана на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. М: Просвещение, 2011 год.

Футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5-9 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Рабочая внеурочной деятельности « Футбол» (юноши) реализуется с обучающимися 5 классов , 4 часа в неделю и рассчитана на 136 часов

*Основными задачами учебно-тренировочного процесса в спортивной секции по футболу являются:*

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;
- популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Функциональная направленность секции по футболу заключается в подготовке мальчиков (юношей) к участию в составе команды класса, учебной группы, сборной команды учреждения образования в играх по футболу, будь то первенство, школьные или районные соревнования.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к секции по футболу является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор места занятий и использование упражнений, подвижных игр, проведение спортивных соревнований должны соответствовать возрастно-половым особенностям учащихся. Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с санитарно- гигиеническими нормами и правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке, судейской и инструкторской практике, а также участие в соревнованиях.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме. Показ и объяснение рекомендуется дополнять демонстрацией наглядных пособий.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в

сторону— финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча. В дальнейшем условия, в которых выполняются технические приемы, усложняются за счет увеличения быстроты исполнения приема, введения пассивного и активного сопротивления со стороны партнера. Совершенствование всех технических приемов проводится в игровых упражнениях и в процессе игры в футбол.

Для эффективного обучения технике игры необходимо широко используется учебное оборудование: отражающие стенки, стойки для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Данная рабочая программа рассчитана на 68 часов 1 год обучения по 2 часа в неделю.

### **Тематический план программы-5класс**

| №<br>п/п | Тема занятия  | Кол-во<br>часов   |
|----------|---|-------------------|
| 1        | Вводный урок Передвижения и остановки   | 4                 |
| 2        | Удары по мячу   | 22                |
| 3        | Остановка мяча  | 8                 |
| 4        | Ведение мяча и обводка  | 8                 |
| 5        | Отбор мяча  | 16                |
| 6        | Вбрасывание мяча  | 8                 |
| 7        | Игра вратаря.   | 16                |
| 8        | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 36                |
| 8        | Тактика игры  | 10                |
| 9        | Подвижные игры и эстафеты   | 8                 |
|          | <i><b>Итого</b></i>   | <i><b>136</b></i> |

### **Содержание программы**

#### **1. Передвижения и перестановки (2 часа)**

Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

## **2. Удары по мячу (22 часов)**

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу серединой подъёма  
Удар по летящему мячу серединой лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Удар по летящему мячу боковой частью лба  
Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.

## **3. Остановка мяча (8 часа)**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

## **4. Ведение мяча и обводка (8 часа)**

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).

## **5. Отбор мяча (16 часов)** Выбивание мяча ударом ногой. Выбивание мяча ударом ногой

Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча в подкате.

## **6. Вбрасывание мяча (8 часа)** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

## **7. Игра вратаря (16 часов)**

Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).

## **8. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом (36 часов)**

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

## **9. Тактика игры (10 часов)**

Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:3 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Двусторонняя учебная игра.

## **10. Подвижные игры и эстафеты (8 часа)**

Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты. Игры, развивающие физические способности.

### **Предполагаемый результат**

В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся по окончании средней школы должны: обосновывать:

- значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;

выполнять:

- правила безопасности поведения во время занятий футболом;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола; классифицировать;
- основные правила соревнований по футболу;
- наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

понимать:

жесты футбольного арбитра; соблюдать:

правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом; выполнить:  
технические приёмы и тактические действия; играть:

- в футбол с соблюдением основных правил; демонстрировать:  
жесты футбольного арбитра; проводить:
- судейство по футболу.

### Формы и средства контроля.

| № п/п | Контрольные упражнения                                     | 8-10 лет | 11-13 | 14-17 лет |
|-------|--|----------|-------|-----------|
| 1     | Бег 30м (с)  | 5,6      | 5,3   | 5,1       |
| 2     | Бег 300м (с)   | 65       | 61    | 59        |
| 3     | Бег 400м (с)   |          |       |           |
| 4     | Бег 30м с ведением мяча (с)                                | 6,8      | 6,5   | 6,3       |
| 5     | Удар по мячу ногой на дальность                            |          |       | 45        |
| 6     | Жонглирование мячом (количество ударов)                    | 6        | 10    | 12        |
| 7     | Удар по мячу ногой на точность попадание (число попаданий) | 3        | 4     | 5         |
| 8     | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)        |          | ----- | -----     |
| 9     | Бросок мяча рукой на дальность (м)                         |          | ----- | -----     |

### Материально техническое обеспечение

#### Учебные пособия

1. Андреев С.Н. «Футбол - твоя игра»: книга для старших классов.- М.: Просвещение. 1988-144с.:ил

2. Никифоров. А.А. «Ура- футбол!»: методические рекомендации для учителей физической культуры. -Белгород 2007-39с.

#### Спортивное оборудование

1. Мячи футбольные.
2. Насос иглой для надувания мячей.
3. Свисток судейский.
4. Секундомер
5. Конусы
6. Стойки.

#### Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ 06.10.2009 г. №373)
2. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. - М: Просвещение, 201

**Приложение: Календарно-тематическое планирование.**

| №<br>п/п                                 | Учебный материал  | часы | Дата     |            |
|--|---|------|----------|------------|
|  |   |      | По плану | Фактически |
| <b>Передвижения и остановки - 4 часа</b> |   |      |          |            |
| 1  | Вводный урок. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Инструктаж по технике безопасности | 2    |          |            |
| 2  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)  | 2    |          |            |
| <b>Удары по мячу - 22 часов</b>          |   |      |          |            |
| 3  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Техника безопасности  | 2    |          |            |
| 4  | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма   | 2    |          |            |
| 5  | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма  | 2    |          |            |
| 6  | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком  | 2    |          |            |
| 7  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы   | 2    |          |            |
| 8  | Удар по летящему мячу серединой подъёма   | 2    |          |            |
| 9  | Удар по летящему мячу серединой лба   | 2    |          |            |
| 10                                       | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель  | 2    |          |            |
| 11                                       | Удар по летящему мячу боковой частью лба  | 2    |          |            |
| 12                                       | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь  | 2    |          |            |
| 13                                       | Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь  | 2    |          |            |
| <b>Остановка мяча - 8 часа</b>           |   |      |          |            |
| 14                                       | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника безопасности.   | 2    |          |            |
| 15                                       | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы  | 2    |          |            |
| 16                                       | Остановка мяча грудью   | 2    |          |            |
| 17                                       | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы   | 2    |          |            |
| <b>Ведение мяча и обводка - 4 часа</b>   |   |      |          |            |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| 18  | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Техника безопасности | 2 |  |  |
| 19  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника   | 2 |  |  |
| 20  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника  | 2 |  |  |
| 21  | Обводка с помощью обманных движений (финтов)  | 2 |  |  |
| <b>Отбор мяча - 16 часов</b>  |   |   |  |  |
| 22  | Выбивание мяча ударом ногой. Техника безопасности.  | 2 |  |  |
| 23  | Выбивание мяча ударом ногой   | 2 |  |  |
| 24  | Отбор мяча толчком плеча в плечо  | 2 |  |  |
| 25  | Отбор мяча толчком плеча в плечо  | 2 |  |  |
| 26  | Отбор мяча перехватом   | 2 |  |  |
| 27  | Отбор мяча перехватом   | 2 |  |  |
| 28  | Отбор мяча в подкате  | 2 |  |  |
| 29  | Отбор мяча в подкате  | 2 |  |  |
| <b>Вбрасывание мяча - 8 часа</b>  |   |   |  |  |
| 30  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Техника безопасности.   | 2 |  |  |
| 31  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места  | 2 |  |  |
| 32  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом  | 2 |  |  |
| 33  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом  | 2 |  |  |
| <b>Игра вратаря - 16 часов</b>  |   |   |  |  |
| 34  | Ловля катящегося мяча. Техника безопасности   | 2 |  |  |
| 35  | Ловля катящегося мяча   | 2 |  |  |
| 36  | Ловля мяча, летящего навстречу  | 2 |  |  |
| 37  | Ловля мяча сверху в прыжке  | 2 |  |  |
| 38  | Ловля мяча сверху в прыжке  | 2 |  |  |
| 39  | Отбивание мяча кулаком в прыжке   | 2 |  |  |
| 40  | Ловля мяча в падении (без фазы полёта)  | 2 |  |  |
| 41  | Ловля мяча в падении (без фазы полёта)  | 2 |  |  |
| <b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - 36 часов</b> |   |   |  |  |
| 42  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Техника безопасности.  | 2 |  |  |
| 43  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.  | 2 |  |  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| 44  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 45  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 46  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 47  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 48  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 49  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 50  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 51\                                       | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 52  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 53\                                       | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 54\                                       | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 55\14                                     | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 56\                                       | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 57\                                       | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 58  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| 59  | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.                   | 2 |  |  |
| <b>Тактика игры - 10 часов</b>            |  |   |  |  |
| 60  | Тактика свободного нападения. Техника безопасности.                                      | 2 |  |  |
| 61  | Позиционные нападения  | 2 |  |  |
| 62  | Нападения в игровых заданиях 3:1 , 3:3 с атакой и без атаки ворот                        | 2 |  |  |
| 63  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите        | 2 |  |  |
| 64  | Двусторонняя учебная игра  | 2 |  |  |
| <b>Подвижные игры и эстафеты - 8 часа</b> |  |   |  |  |
| 65  | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты. Техника безопасности. | 2 |  |  |
| 66  | Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты                        | 2 |  |  |
| 67  | Игры, развивающие физические способности   | 2 |  |  |
| 68  | Игры, развивающие физические способности   | 2 |  |  |

