

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу составлена на основе следующих документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобразования и науки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
* Основной образовательной программы основного общего образования для 5-9 классов (ФГОС ООО)
* Авторской программы по внеурочной деятельности «Футбол» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов , Просвещение,2011 г.
* Учебного плана МБОУ «Кочетовская СОШ.
* Федерального перечня учебников.
* Положения о рабочей программе (ФГОС ООО)
* План внеурочной учебной деятельности.
* Положение об организации внеурочной деятельности.

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Футбол» МБОУ «Кочетовская» СОШ. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10 – 13лет. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 144 часа в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

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

В группе решаются определённые **задачи:**

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. 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;
5. участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Планируемые результаты**

**освоения учебного курса внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

* определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

* *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
* *проговаривать* последовательность действий;
* уметь *высказывать*своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
* средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
* учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку*деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
* перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

* умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать*и *понимать* речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

**Содержание учебного курса**

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

**Удары по мячу**

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

Удары по летящему мячу серединой подъема

Удары по летящему мячу серединой лба

Удары по летящему мячу боковой частью лба

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

**Остановка мяча**

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Остановка мяча грудью

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

**Ведение мяча и обводка**

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления 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)

**Отбор мяча**

Выбивание мяча ударом ногой

**Вбрасывание мяча**

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

**Игра вратаря**

Ловля катящегося мяча

Ловля мяча, летящего навстречу

Ловля мяча сверху в прыжке

Отбивание мяча кулаком в прыжке

Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

**Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом**

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

**Тактика игры**

Тактика свободного нападения

Позиционные нападения без изменения позиций

Позиционные нападения с изменением позиций

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Двусторонняя учебная игра

**Подвижные игры и эстафеты**

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

**Физическая подготовка**

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

***Футбол.****Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с уcкорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Часы учебного времени** | **Воспитательная работа** |
| 1. | ТБ на занятиях мини-футболом. Стойки и перемещения  бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами.  Игра | 2 | Соблюдать ТБ на занятиях |
| 2 | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 3 | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 4. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Ведение мяча, отбор мяча.  Игра | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 5. | Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 6. | Упражнения для развития гибкости.  Игра в футбол по основным правилам | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 7. | Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу  головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения. | 2 | Воспитывать активность настойчивость |
| 8. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега. | 2 | Формировать навыки работы в группе |
| 9 | Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра. | 2 | Прививать потребность к самостоятельным занятиям |
| 10 | Обманные движения  уходом, остановкой, ударом.  Игра | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 11. | Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам. | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 12 | Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра  в футбол по основным правилам. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 13. | Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 14. | Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой.  Игра | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 15. | Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля  катящегося мяча. | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 16. | Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра. | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 17. | Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 2 | Воспитывать активность настойчивость |
| 18. | Совершенствование изученных приемов  в игровых условиях.  Двусторонняя игра. | 2 | Формировать навыки работы в группе |
| 19. | Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 2 | Прививать потребность к самостоятельным занятиям |
| 20. | Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра. | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 21. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 22. | Подвижные игры и эстафеты  с использованием  передач и ведения мяча.  Игра. | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 23. | Упражнения для развития координации движений.  Удар по неподвижному мячу  внутренней частью подъема.  Двусторонняя игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 24. | Сочетание всех ранее изученных приемов.  Игра | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 25. | Сочетание всех ранее изученных приемов.  Игра | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 26. | Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах. | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 27. | Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы  и подошвой. Учебная игра. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 28. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 1Двусторонняя игра. | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 29. | Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу  внутренней частью подъема со штрафной линии  и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 30. | Удары по воротам  внутренней и средней частью подъема  после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 31. | Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом. | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 32. | Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2.  Игра. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 33. | Повторный инструктаж по ТБ. Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2.  Игра. | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 34. | Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 35. | Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу  внешней частью подъема.  Игра | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 36. | Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу  внешней частью подъема.  Двусторонняя игра. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 37. | Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора.  Развитие выносливости.  Игра | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 38. | Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней  и внешней частью подъема. Двусторонняя игра. | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 39. | Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным  сопротивлением защитника. Игра | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 40. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 41. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 42. | Ускорения, остановки, повороты.  Отбор мяча толчком. | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 43. | Закрепление техники владения мячом и перемещений. | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 44. | Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 45. | Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра. | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 46. | Ведение мяча по прямой  с изменением направления движения и скорости ведения  без сопротивления защитника  ведущей и неведущей ногой.  Игра. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 47. | Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.  Игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 48. | Комбинации из освоенных элементов техники  перемещений и владения мячом. | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 49. | Комбинации из освоенных элементов техники  перемещений и владения мячом. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 50. | Тактика свободного нападения  Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря.  Игра | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 51. | Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 52 | Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 53 | Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра. | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 54 | Игра вратаря . Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 55 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу  внутренней частью подъема, носком. Игра | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 56 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 57 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра. | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 58 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами  на точность попадания мячом.  Игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 59 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Двусторонняя игра с применением правил. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 60 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 61 | Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные,  групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра. | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 62 | Упражнения для развития силы. Введение мяча из-за боковой. Угловой удар. Учебная игра. | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 63. | Упражнения для развития ловкости. Введение мяча из-за боковой. Шестиметровый удар. Игра | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 64 | Упражнения для развития ловкости.  Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения.  Игра | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 65 | Упражнения для развития ловкости.  Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения.  Игра. | 2 | Уметь выполнять разминку и упражнения |
| 66 | Упражнения для развития ловкости.   Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра. | 2 | Прививать необходимые правила личной гигиены |
| 67 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Выполнение комбинаций из освоенных элементов остановка мяча.  Игра | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 68 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.  Выполнение комбинаций из освоенных элементов  удар по воротам. Игра | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 69 | Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |
| 70 | Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. | 2 | Воспитывать доброжелательные отношения друг к другу |
| 71 | Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.  Игра. | 2 | Адекватно понимать оценку учителя |
| 72 | Упражнения для развития ловкости. Введение мяча из-за боковой. Шестиметровый удар. Игра. Подведение итогов года. | 2 | Воспитывать потребность в регулярных занятиях |