

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №96 им. В.П.Астафьева»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Гимназия №96  
\_\_\_\_\_ Бреус Е.В

Приказ № \_\_\_\_\_

от «    » \_\_\_\_\_ 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

\_\_\_\_\_ комплексная  
(тип программы: комплексная/тематическая)  
\_\_\_\_\_ футбол  
(наименование)  
\_\_\_\_\_ 2020\21 учебный год  
(срок реализации программы)  
\_\_\_\_\_ 5-6 класс  
(возраст обучающихся)

Разработчик:  
Бурыкина И. Д.

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Общая характеристика программы:**

**Направленность программы** физкультурно-спортивная

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Учащимся необходимо осознать, как хорошо развитые физические качества способны помочь в повышении успеваемости по другим предметам. Морально-волевые качества помогают взаимодействовать с людьми в самых разных сферах (семейно-бытовой, учебной, профессиональной, досуговой).

**Объем программы** (общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы)

Срок реализации программы: 34 недели.

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов за год: 102 часа

По учебному плану Гимназии на 2020-2021 учебный год 33 учебных недели. По расписанию кружка в 2020-2021 учебном году 99 занятий.

**Режим занятий** 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия 45 минут.

**Формы обучения и виды занятий.** Занятия проходят в форме лекций, практических занятий, соревнований.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры футбол.

### **Задачи программы:**

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу.

### **Планируемые результаты:**

совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций (предметных, личностных, метапредметных результатов), приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершении

**Личностными результатами** являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметными** результатами являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формы, порядок, и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся подведения итогов реализации программы, аттестация** (мониторинг развития физических качеств, выступления на соревнованиях). Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии первого и второго полугодия. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## Содержание программы

### Распределение учебного времени по реализации видов подготовки

1	Теоретическая	5
2	Техническая	45
2.1	Техника передвижения игрока.	5
2.2	Остановка опускающегося мяча	15
2.3	Ведение мяча	10
2.4	Совершенствование техники ударов по мячу	15
3	Тактическая	20
3.1	Действия игрока в защите	10
3.2	Действия игрока в нападении	10
4	Физическая	20
4.1	Общая подготовка	10
4.2	Специальная	10
5	Участие в соревнованиях Двухсторонняя игра	10
6	Тестирование	2
	ИТОГО:	102

#### *Теоретическая подготовка.*

1. Развитие футбола в России и за рубежом. Описание игры: возникновение и развитие.
2. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.
3. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.
4. Организация и проведение соревнований.  
Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц.  
Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.
5. Психологическая подготовка футболиста.

#### *Физическая подготовка.*

1. Общая физическая подготовка.
  - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
  - 1.2. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.
  - 1.3. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.
  - 1.4. Полосы препятствий.
  - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на руках).

- 1.6. Подвижные игры, эстафеты.
2. Специальная физическая подготовка.
  - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений футболиста
  - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости футболиста
  - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста
  - 2.4. Упражнения для развития ловкости футболиста.
  - 2.5. Имитационные движения ногами на передачу, удар.

#### *Техническая подготовка.*

- 1 Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.
- 2 Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
- 3 Ведение мяча
- 4 Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
- 5 Удар носком
- 6 Удар серединой лба на месте
- 7 Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- 8 Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
- 9 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
- 10 Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы
- 11 Удар по летящему мячу средней частью подъема
- 12 Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
- 13 Обманные движения (финты)
- 14 Остановка опускающегося мяча подъемом.
- 15 Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.
- 16 Резаные удары
- 17 Удар боковой частью лба
- 18 Остановка мяча грудью
- 19 Совершенствование техники ведения мяча
- 20 Отбор мяча подкатом
- 21 Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом
- 22 Финт ударом
- 23 Финт остановкой
- 24 Передачи мяча
- 25 Передачи мяча в движении.

#### *Тактическая подготовка*

##### Тактические действия в защите

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч.
5. Командные действия. Тактика защиты.
6. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).
7. Командные действия: прессинг.

##### Тактические действия в нападении.

1. Индивидуальные действия: финты с мячом.

2. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник),
3. Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.
4. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия: розыгрыши стандартных положений.

### *Тестирование*

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся.

## Календарно-тематическое планирование

<b>№ п/ п</b>	<b>Тема (раздел)</b>	<b>Колич ество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1</b>	Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Описание игры: возникновение и развитие.	<b>1</b>	<b>02.09</b>
<b>2</b>	ОФП. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах.	<b>1</b>	<b>04.09</b>
<b>3</b>	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	<b>1</b>	<b>07.09</b>
<b>4</b>	Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча.	<b>1</b>	<b>09.09</b>
<b>5</b>	Индивидуальные действия: финты с мячом.	<b>1</b>	<b>11.09</b>
<b>6</b>	Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся.	<b>1</b>	<b>14.09</b>
<b>7</b>	Остановка катящегося мяча подошвой,	<b>1</b>	<b>16.09</b>
<b>8</b>	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений футболиста	<b>1</b>	<b>18.09</b>
<b>9</b>	Техническая подготовка. Ведение мяча	<b>1</b>	<b>21.09</b>
<b>10</b>	Техническая подготовка. Удар серединой подъема	<b>1</b>	<b>23.09</b>
<b>11</b>	Техническая подготовка. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	<b>1</b>	<b>25.09</b>
<b>12</b>	Тактическая подготовка Перехват мяча	<b>1</b>	<b>28.09</b>
<b>13</b>	Техническая подготовка Обманные движения (финты)	<b>1</b>	<b>30.09</b>
<b>14</b>	ОФП. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног.	<b>1</b>	<b>02.10</b>
<b>15</b>	Техническая подготовка Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	<b>1</b>	<b>05.10</b>
<b>16</b>	Тактическая подготовка взаимодействие трех нападающих	<b>1</b>	<b>07.10</b>
<b>17</b>	Техническая подготовка Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	<b>1</b>	<b>09.10</b>
<b>18</b>	Тактическая подготовка Командные действия в нападении.	<b>1</b>	<b>12.10</b>
<b>19</b>	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития специальной выносливости футболиста	<b>1</b>	<b>14.10</b>
<b>20</b>	Техническая подготовка. Передачи мяча на месте	<b>1</b>	<b>16.10</b>
<b>21</b>	Тактическая подготовка Действия в защите при угловых ударах	<b>1</b>	<b>19.10</b>
<b>22</b>	Техническая подготовка. Передачи мяча в движении	<b>1</b>	<b>21.10</b>
<b>23</b>	ОФП. Акробатические упражнения (кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на руках).	<b>1</b>	<b>23.10</b>

24	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости футболиста.	1	26.10
25	Теоретическая подготовка. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.	1	28.10
26	Техническая подготовка Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	30.10
27	Техническая подготовка. Передачи мяча верхом	1	09.11
28	Тактическая подготовка Действия в нападении при угловых ударах	1	11.11
29	Техническая подготовка. Передвижения игрока без мяча	1	13.11
30	Двухсторонняя учебная игра	1	16.11
31	Техническая подготовка. Остановка мяча бедром	1	18.11
32	Техническая подготовка. Удар головой	1	20.11
33	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	1	23.11
34	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста.	1	25.11
35	Техническая подготовка. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	27.11
36	Техническая подготовка. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	30.11
37	Тактическая подготовка Командные действия. Тактика защиты.	1	02.12
38	Теоретическая подготовка Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах.	1	04.12
39	ОФП. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	1	07.12
40	Двухсторонняя учебная игра	1	09.12
41	Техническая подготовка. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом.	1	11.12
42	Техническая подготовка. Обманные движения (финты).	1	14.12
43	Тактическая подготовка Перехват мяча.	1	16.12
44	Специальная физическая подготовка. Имитационные движения ногами на передачу, удар.	1	18.12
45	Техническая подготовка. Остановка мяча грудью.	1	21.12
46	Двухсторонняя учебная игра	1	23.12
47	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча	1	25.12
48	Техническая подготовка. Передачи мяча в движении.	1	
49	Тактическая подготовка Борьба за мяч.	1	
50	Теоретическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.	1	
51	ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	1	
52	Техническая подготовка. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	
53	Техническая подготовка. Обманные движения (финты).	1	
54	Тактическая подготовка Групповые действия:	1	



	взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).		
55	ОФП. Полосы препятствий.	1	
56	Техническая подготовка. Резаные удары.	1	
57	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств футболиста	1	
58	Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча подъемом.	1	
59	Тактическая подготовка Командные действия: розыгрыши стандартных положений.	1	
60	Техническая подготовка	1	
61	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
62	Теоретическая подготовка Психологическая подготовка футболиста.	1	
63	Тактическая подготовка. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	1	
64	ОФП. Подвижные игры, эстафеты	1	
65	Техническая подготовка. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	
66	Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча подъемом.	1	
67	Тактические действия. Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	1	
68	Специальная физическая подготовка. Имитационные движения ногами на передачу, удар.	1	
69	Двухсторонняя учебная игра	1	
70	Техническая подготовка. Удар головой.	1	
71	Техническая подготовка. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом	1	
72	Тактическая подготовка Командные действия: прессинг.	1	
73	ОФП. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.	1	
74	Техническая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча.	1	
75	Тактическая подготовка Индивидуальные действия: финты с мячом.	1	
76	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений футболиста	1	
77	Техническая подготовка. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
78	Техническая подготовка. Остановка опускающегося мяча подъемом.	1	
79	Тактическая подготовка. Командные действия: розыгрыши стандартных положений.	1	
80	Техническая подготовка. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт остановкой.	1	
81	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости футболиста.	1	

<b>82</b>	Техническая подготовка. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом	<b>1</b>	
<b>83</b>	Техническая подготовка. Остановка мяча грудью.	<b>1</b>	
<b>84</b>	Тактическая подготовка. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник).	<b>1</b>	
<b>85</b>	ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	<b>1</b>	
<b>86</b>	Двухсторонняя учебная игра	<b>1</b>	
<b>87</b>	Техническая подготовка. Передачи мяча в движении.	<b>1</b>	
<b>88</b>	Техническая подготовка. Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом	<b>1</b>	
<b>89</b>	Двухсторонняя учебная игра	<b>1</b>	
<b>90</b>	Тактическая подготовка Командные действия: прессинг.	<b>1</b>	
<b>91</b>	Специальная физическая подготовка	<b>1</b>	
<b>92</b>	Техническая подготовка. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт ударом.	<b>1</b>	
<b>93</b>	Двухсторонняя учебная игра	<b>1</b>	
<b>94</b>	Тестирование уровня физической подготовленности, занимающихся. Промежуточная аттестация.	<b>1</b>	
<b>95</b>	Тактическая подготовка Быстрый прорыв.	<b>1</b>	
<b>96</b>	ОФП. Полосы препятствий.	<b>1</b>	
<b>97</b>	Двухсторонняя учебная игра	<b>1</b>	
<b>98</b>	Техническая подготовка. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	<b>1</b>	
<b>99</b>	Техническая подготовка. Резаные удары.	<b>1</b>	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кофман Л . Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1998.
2. Холодов Ж. К.. Кленсцов В.С. Практикум по теории и методике физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 2001г.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М., Физкультура и спорт, 1998.
4. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
5. Журнал «Спорт в школе»
6. Журнал «Физкультура в школе»