

**Рабочая программа внеурочной  
деятельности**

Курс: **Футбол (секция)**

Класс (направление): 10-11класс

Количество часов по учебному плану: недельных по 1 ч., годовых 34 тренировки

Составитель: учитель физической культуры – Власов.А.В

### **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися основной школы, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

1 ч в неделю (34 часа в год) в 10 классе

1 ч в неделю (34 часа в год) в 11 классе

Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности

Актуальность Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и

формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

### **Цели программы:**

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол;
- приобретение знаний, умений необходимых футболистам;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 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;
- Участие в соревнованиях по футболу;

#### **Развивающие**

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

### **Воспитательные**

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества. □ Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.

**Форма проведения занятий:** Занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в игровой форме по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

По итогам освоения курса проводятся соревнования на школьном, районном и иных уровнях.

### **Планируемые результаты Личностные**

#### **результаты:**

1. воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности;

2. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм в группах и сообществах;

4. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности;

6. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

7. формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно- оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

#### **Метапредметные результаты:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

3) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

6) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

7) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

8) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### Содержание курса.

10 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		<i>всего</i>	<i>практика</i>	<i>теория</i>
1.	Правила игры в футбол. Места занятий. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.	1	0	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	10	2
3.	Техника игры в футбол	10	10	
4.	Техника передвижения	6	5	1
5.	Тактика игры в футбол	5	4	1

	ИТОГО:	34	29	5
--	--------	----	----	---

11 класс

№	Разделы и темы:	Кол-во часов:		
		всего	практика	теория
1.	Правила игры в футбол. Места занятий. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.	1	0	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	12	10	2
3.	Техника игры в футбол	10	10	
4.	Техника передвижения	6	5	1
5.	Тактика игры в футбол	5	4	1
	ИТОГО:	<b>34</b>	29	5

Учебно-тематический план 10 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол- во часов	Планируемая дата	Корректи ровка	Примечан ие
-------	--------------	-------------------	---------------	------------------	----------------	-------------

**Раздел программы:** Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.

1	Правила игры в футбол. Места занятий. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ, правилам поведения в зале.	1	1 неделя		
---	--	--	---	----------	--	--

**Раздел программы:** Общая и специальная физическая подготовка.

2,3,4	ОФП. Техника владения мячом.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	2,3,4 неделя		
5	ОФП. Практическая игра.	Учебная практическая игра.	1	5 неделя		

6,7	Ведение мяча. Отработка передач.	Работа в парах. Отработка передачи мяча.	2	6,7 неделя		
-----	----------------------------------	--	---	------------	--	--

8,9,10	Ведение мяча. ОФП. Передачи мяча.	Передача мяча на различные расстояния: короткие, средние и дальние.	3	8,9,10 неделя		
--------	--------------------------------------	---	---	---------------	--	--

11,12, 13	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	11,12,13 неделя		
--------------	--	---	---	-----------------	--	--

**Раздел программы: Техника игры в футбол**

14,15	Передачи мяча на короткие расстояния. Жонглирование мячом	Отработка передач мяча в парах на короткие расстояния. Жонглирование мячом.	2	14,15 неделя		
-------	--	--	---	--------------	--	--

16,17, 18	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	Упражнения для развития умения «видеть поле». Отбор мяча. Обводка с мячом. Ведение мяча по боковой линии.	3	16,17,18 неделя		
19,20, 21	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	Передача мяча на различные расстояния. Упражнения на точность передачи. Глазомер.	3	19,20,21 неделя		
22,23	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединой лба. Игра.	2	22,23 неделя		
<b>Раздел программы: Техника передвижения</b>						
24,25	ОФП. Учебная игра с целью ударов головой.	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединой лба	3	24,25 неделя		

26,27, 28	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	Ловля мяча. Руководство игроками в защите. 11 метровые и штрафные удары.	3	26,27,28 неделя		
<b>Раздел программы: Тактика игры в футбол</b>						
29,30, 31	Тактическая игра в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и Ударом по воротам.	Индивидуальные, групповые действия. Тактика вратаря.	3	29,30,31 неделя		

32,33, 34	<p>Групповые действия.          Позиционные нападения          а) без изменения          позиций игроков; б) с          изменением позиций.          Взаимодействие двух и          более игроков при          передаче мяча друг          другу. Учебная игра.</p>	<p>Работа в парах по передаче          мяча.          Учебная игра.</p>	<b>3</b>	32,33,34 неделя		
	Итого:		<b>34 часа</b>			

Учебно – тематический план 11 класс

№ п/п	Раздел, тема	Виды деятельности	Кол- во часов	Планируемая дата	Корректи ровка	Примечан ие
<b>Раздел программы:</b> Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России.						
1	Правила игры в футбол. Места занятий. Теоретическая подготовка. Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ, правилам поведения в зале.	1	1 неделя		
<b>Раздел программы:</b> Общая и специальная физическая подготовка.						
2,3,4	ОФП. Техника владения мячом.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	2,3,4 неделя		
5	ОФП. Практическая игра.	Учебная практическая игра.	1	5 неделя		

6,7	Ведение мяча. Отработка передач.	Работа в парах. Отработка передачи мяча.	2	6,7 неделя		
8,9,10	Ведение мяча. ОФП. Передачи мяча.	Передача мяча на различные расстояния: короткие, средние и дальние.	3	8,9,10 неделя		

11,12, 13	Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений для развития скорости и выносливости.	3	11,12,13 неделя		
--------------	--	---	---	-----------------	--	--

**Раздел программы: Техника игры в футбол**

14,15	Передачи мяча на короткие расстояния. Жонглирование мячом	Отработка передач мяча в парах на короткие расстояния. Жонглирование мячом.	2	14,15 неделя		
-------	--	--	---	--------------	--	--

16,17, 18	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы. Двусторонняя учебная игра с разбором ошибок.	Упражнения для развития умения «видеть поле». Отбор мяча. Обводка с мячом. Ведение мяча по боковой линии.	3	16,17,18 неделя		
-----------	--	---	---	-----------------	--	--

19,20, 21	Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	Передача мяча на различные расстояния. Упражнения на точность передачи. Глазомер.	3	19,20,21 неделя		
-----------	---	---	---	-----------------	--	--

22,23	Удары головой. Практическая игра.	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединой лба. Игра.	2	22,23 неделя		
-------	-----------------------------------	--	---	--------------	--	--

**Раздел программы: Техника передвижения**

24,25	ОФП. Учебная игра с целью ударов головой	Отработка ударов головой. Остановка мяча головой, серединой лба.	3	24,25 неделя		
-------	--	--	---	--------------	--	--

26,27, 28	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	Ловля мяча. Руководство игроками в защите. 11 метровые и штрафные удары.	3	26,27,28 неделя		
<b>Раздел программы: Тактика игры в футбол</b>						
29,30, 31	Тактическая игра в защите. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника и ударом по воротам.	Индивидуальные, групповые действия. Тактика вратаря.	3	29,30,31 неделя		

32,33, 34	<p>Групповые действия.          Позиционные нападения          а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций          .Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.</p>	<p>Работа в парах по передаче мяча.          Учебная игра.</p>	<b>3</b>	32,33,34 неделя		
	Итого:		<b>34 часа</b>			

## **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол».**

Занятия проводятся в школьном спортивном зале и на школьном стадионе. Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки, футбольные мячи, гири, гантели, стойки для обводки, набивные мячи.

### **Программно- методическое обеспечение:**

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000 2.
- 2.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын ,Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2006
- 6.« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап ( 8-12 лет ) А.Кузнецов М.  
«Олимпия»/ «Человек », 2010
- 7.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000

- 8.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л. Чесно , Ж .Дюрэ ,М.,ТВТ Дивизион» , 2006 9.«Уроки спорта. Футбол» М. Дезор , АСТ  
«Астрель», 2004
- 10.«101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук,М., АСТ /Астрель» 2003
- 11.«Спорт в школе .Футбол»И. Швыков ,М, Терра спорт»,2002
- 12.Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева