

Приложение к ООП ООО МАОУ СОШ № 17 города Липецка

**Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука
футбола»**

спортивно-оздоровительной направленности

для учащихся 5-8-х классов.

2018/2019 уч.год.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Программа по внеурочной деятельности «Азбука футбола» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:

- *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, 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;*
- *играть в футбол с соблюдением основных правил;*
- *демонстрировать жесты футбольного арбитра;*
- *проводить судейство по футболу.*

СОДЕРЖАНИЕ

Разделы программы:

- Теоретическая часть: Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях; Правила игры в мини-футбол.
- ОФП.
- СФП.
- Контрольные испытания.
- Техническая и тактическая подготовка.
- Правила игры в мини-футбол.
- Организация и проведение соревнований.

Программа состоит из двух частей:

Теоретическая часть включает 2 раздела:

Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях

- Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Для чего ее нужно помнить. Как ее применять

Правила игры в мини-футбол

- Правила игры. Техника безопасности в игре. Целесообразность применения правил.

Практическая часть включает 5 разделов:

ОФП

- значение ОФП в тренировочном процессе;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- ОРУ: без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой;
- специально беговые и прыжковые упражнения;
- бег с ускорением до 50-60м;
- с низкого старта на 60 и 100 м;
- бег с преодолением барьеров;
- эстафетный бег с этапами до 50-60 м;
- прыжки в длину с места и разбега;
- медленный бег на выносливость 15- 20 минут;
- челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м.

СФП

- упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча;
- упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу;
- упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, координации;
- упражнения для развития прыгучести;
- упражнения для развития верхнего плечевого пояса.

Контрольные испытания

- прыжки через скакалку;
- подъем туловища из и.п. лежа на спине;
- бег 30м, 60м, 1000м.300м;
- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук из упора лежа;
- метание набивного мяча 1 кг, с места;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед из положения сидя;
- специальная координация, (обводка пяти кругов с мячом);
- устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка:

- анализ техники;
- специально подготовительные упражнения;
- имитация всех технических приемов;
- ведение мяча внешней и внутренней частями подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внешней стороной стопы;
- удар мяча внутренней стороной стопы;
- удар серединой подъема;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удар пяткой;
- резанный удар внутренней частью подъема;
- резанный удар внешней частью подъема;
- удары с лета;
- удары с полулета;
- удары по мячу головой;
- технические комбинации в различных сочетаниях;

Тактическая подготовка

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите;
- тактические комбинации;
- тактические действия в нападении после стандартных положений;

- тактические действия в защите после стандартных положений;
- повторение ранее изученных упражнений;
- тактические действия в защите;
- умение определить возможное действие противника;
- розыгрыш стандартных положений;
- комбинации при вбрасывании мяча;

Тактика игры вратаря:

- 1) выбор позиции в воротах
- 2) взаимодействие с защитником
- 3) выбор позиции при выходах из ворот:
 - позиционное нападение,
 - персональная оборона,
 - зонная оборона.

Организация и проведение соревнований

- роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов;
- виды соревнований;
- обязанности судей;
- методика судейства.

Тематический план 5 класс

| <i>№</i> | <i>Тематика занятий</i> | <i>Кол-во теор. часов</i> |
|-----------------|--|----------------------------------|
| 1 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. | 1 |
| 2 | Прыжки через скакалку; подъем туловища из и.п. лежа на спине. | 1 |
| 3 | Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге. | 1 |
| 4 | Подтягивание; наклон вперед из положения сидя. | 1 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 1 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг, с места; прыжок в длину с места. | 1 |
| 7 | Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. | 1 |
| 8 | ОРУ без предметов, с набивными мячами, с гантелями, со скакалкой. | 1 |
| 9 | Бег с ускорением до 50-60м | 1 |
| 10 | Бег с низкого старта на 60 и 100 м | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 11 | Бег с преодолением барьеров | 1 |
| 12 | Эстафетный бег с этапами до 50-60 м | 1 |
| 13 | Прыжки в длину с места и разбега. Медленный бег на выносливость 15- 20 минут. | 1 |
| 14 | Челночный бег 2x10м, 4x5м, 4x10м, 2x15м. | 1 |
| 15 | Упражнения для развития быстрого рывка. | 1 |
| 16 | Упражнения для развития быстроты ответных действий. | 1 |
| 17 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 1 |
| 18 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 1 |
| 19 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 1 |
| 20 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 1 |
| 21 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 1 |
| 22 | Упражнения для развития гибкости, координации. | 1 |
| 23 | Упражнения для развития прыгучести | 1 |
| 24 | Упражнения для развития верхнего плечевого пояса. | 1 |
| 25 | Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. Удар серединой подъема. | 1 |
| 26 | Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. | 1 |
| 27 | Удар носком. Удар пяткой. | 1 |
| 28 | Резанный удар внутренней частью подъема. | 1 |
| 29 | Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета. | 1 |
| 30 | Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях. | 1 |
| 31 | Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите | 1 |
| 32 | Тактические комбинации | 1 |
| 33 | Тактические действия в нападении после стандартных положений. | 1 |
| 34 | Тактические действия в защите после стандартных положений. | 1 |

Тематический план. 6 класс

| <i>№</i> | <i>Тематика занятий</i> | <i>Кол-во теор. часов</i> |
|----------|---|---------------------------|
| 1 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. | 1 |
| 2 | Прыжки через скакалку; подъем туловища из и.п. лежа на спине. | 1 |
| 3 | Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге. | 1 |
| 4 | Подтягивание; наклон вперед из положения сидя. | 1 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 1 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг с места. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 8 | Бег с ускорением до 50-60м | 1 |
| 9 | Бег с низкого старта на 60 и 100 м | 1 |
| 10 | Бег с преодолением барьеров | 1 |
| 11 | Эстафетный бег с этапами до 50-60 м | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с места и разбега. Медленный бег на выносливость 15- 20 минут. | 1 |
| 13 | Челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м. | 1 |
| 14 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 1 |
| 15 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 1 |
| 16 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 1 |
| 17 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 1 |
| 18 | Упражнения для развития гибкости, координации | 1 |
| 19 | Ведение мяча внешней и внутренней частями подъема. Удар серединой подъема. | 1 |
| 20 | Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. | 1 |
| 21 | Удар носком. Удар пяткой. | 1 |
| 22 | Резанный удар внутренней частью подъема. | 1 |
| 23 | Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета. | 1 |
| 24 | Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях. | 1 |
| 25 | Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите | 1 |
| 26 | Тактические комбинации | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 27 | Тактические действия в нападении после стандартных положений. | 1 |
| 28 | Тактические действия в защите после стандартных положений. | 1 |
| 29 | Правила игры в мини-футбол | 1 |
| 30 | Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. | 1 |
| 31 | Виды соревнований. | 1 |
| 32 | Обязанности судей. | 1 |
| 33 | Методика судейства. | 1 |
| 34 | Методика судейства. | 1 |

Тематический план. 7 класс

| <i>№</i> | <i>Тематика занятий</i> | <i>Кол-во теор. часов</i> |
|----------|--|---------------------------|
| 1 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. | 1 |
| 2 | Прыжки через скакалку; подъем туловища из и.п. лежа на спине. | 1 |
| 3 | Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге. | 1 |
| 4 | Подтягивание; наклон вперед из положения сидя. | 1 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 1 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг с места. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 8 | Бег с ускорением до 50-60м | 1 |
| 9 | Бег с низкого старта на 60 и 100 м | 1 |
| 10 | Бег с преодолением барьеров | 1 |
| 11 | Эстафетный бег с этапами до 50-60 м | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с места и разбега. Медленный бег на выносливость 15- 20 минут. | 1 |
| 13 | Челночный бег 2х10м, 4х5м, 4х10м, 2х15м. | 1 |
| 14 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 1 |
| 15 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 1 |
| 16 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 17 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 1 |
| 18 | Упражнения для развития гибкости, координации | 1 |
| 19 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 1 |
| 20 | Упражнения для развития гибкости, координации | 1 |
| 21 | Резанный удар внутренней частью подъема. | 1 |
| 22 | Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета. | 1 |
| 23 | Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях. | 1 |
| 24 | Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите | 1 |
| 25 | Тактические комбинации | 1 |
| 26 | Тактические действия в нападении после стандартных положений. | 1 |
| 27 | Тактические действия в защите после стандартных положений. | 1 |
| 28 | Правила игры в мини-футбол | 1 |
| 29 | Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. | 1 |
| 30 | Виды соревнований. | 1 |
| 31 | Обязанности судей. | 1 |
| 32 | Методика судейства. | 1 |
| 33 | Обязанности судей. | 1 |
| 34 | Методика судейства. | 1 |

| <i>№</i> | <i>Тематика занятий</i> | <i>Кол-во теор. часов</i> |
|----------|---|---------------------------|
| 1 | Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях. | 1 |
| 2 | Бег 30м; устойчивость равновесия, в стойке на одной ноге. | 1 |
| 3 | Подтягивание; наклон вперед из положения сидя. | 1 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | 1 |
| 5 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча | 1 |
| 6 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 1 |
| 7 | Упражнения для укрепления мышц, участвующих в выполнении удара по мячу. | 1 |
| 8 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 1 |
| 9 | Упражнения для развития гибкости, координации | 1 |
| 10 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 1 |
| 11 | Упражнения для развития гибкости, координации | 1 |
| 12 | Упражнения для развития гибкости, координации | 1 |
| 13 | Упражнения для развития силы, быстроты. | 1 |
| 14 | Упражнения для развития гибкости, координации | 1 |
| 15 | Резанный удар внешней частью подъема. Удары с лета, удары с полулета. | 1 |
| 16 | Удары по мячу головой. Технические комбинации в различных сочетаниях. | 1 |
| 17 | Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите | 1 |
| 18 | Тактические комбинации | 1 |
| 19 | Тактические действия в нападении после стандартных положений. | 1 |
| 20 | Тактические действия в защите после стандартных положений. | 1 |
| 21 | Тактические комбинации | 1 |
| 22 | Тактические действия в нападении после стандартных положений. | 1 |
| 23 | Тактические действия в защите после стандартных положений. | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| 24 | Правила игры в мини-футбол | 1 |
| 25 | Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. | 1 |
| 26 | Виды соревнований. | 1 |
| 27 | Обязанности судей. | 1 |
| 28 | Методика судейства. | 1 |
| 29 | Виды соревнований. | 1 |
| 30 | Обязанности судей. | 1 |
| 31 | Методика судейства. | 1 |
| 32 | Виды соревнований. | 1 |
| 33 | Обязанности судей. | 1 |
| 34 | Методика судейства. | 1 |