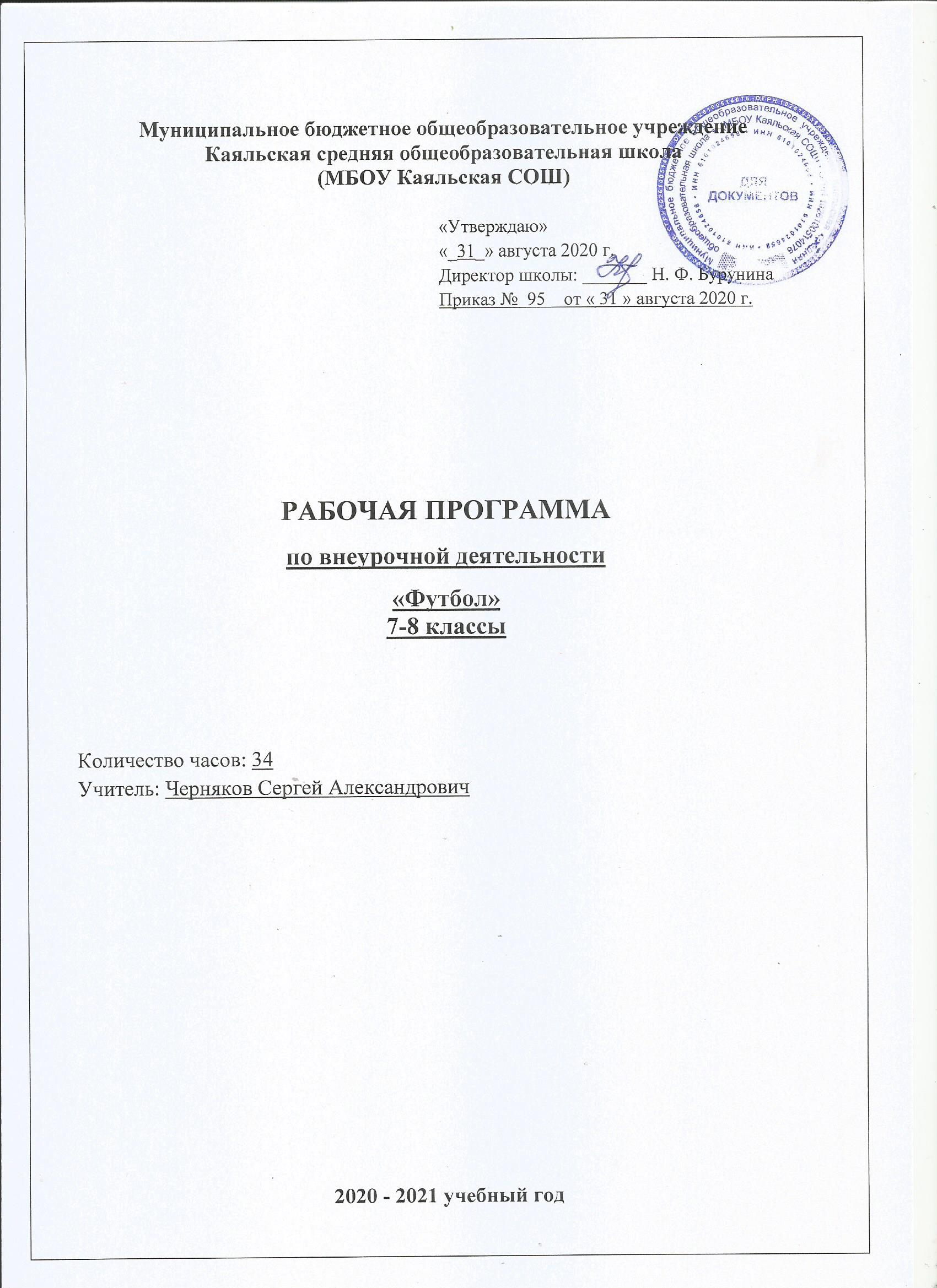
****

1. **Пояснительная записка**

Данная программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и рабочей программы М.Я. Виленского, В.И.Ляха.

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273 -ФЗ " Об образовании в Российской Федерации"

2. Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы.

3. Образовательная программа основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Каяльской средней общеобразовательной школы 2020-2021 уч.г.

4. Положения о рабочей программе учителя.

5. Учебного плана МБОУ Каяльской СОШ на 2020-2021 учебный год.

6. Календарного графика МБОУ Каяльской СОШ на 2020-2021 учебный год.

Предлагаемая программа направлена на формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, понимающей своё предназначение в жизни, умеющей управлять своей судьбой, здоровой физически и нравственно (способной к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Только здоровый школьник может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Разработанная программа курса «Футбол» позволяет успешно приобщить детей к здоровому образу жизни, привлечь как можно большее число школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 7-8 классовпомогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

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

В соответствии с этой целью решаются следующие **задачи**:

* 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.

**Место курса в учебном плане.**

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение курса «Футбол» в 7-8 классах отводится 34 часа в год при 1 часе в неделю (34 учебных недель).

**2. Планируемые результаты.**

По итогам освоения программы внеурочной деятельности «футбол» обучающиеся должны достичь трёх уровней результатов.

***Результаты первого уровня*** (*приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):*

* приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

***Результаты второго уровня*** *(формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):*

* развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т.д.

***Результаты третьего уровня*** *(приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):*

* приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, самостоятельное судейство соревнований, ориентация в правилах игры в футбол; опыта заботы о младших, самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования; опыта самоорганизации совместной деятельности с другими школьниками, управления другими и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие окружающих.

Основным инструментарием для оценивания результатов курса внеурочной деятельности являются результаты индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях.

Критериями эффективностизанятий при этом выступают: пропаганда активного отдыха и здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени,

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Футбол»**

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности «Футбол» является формирование следующих компетенций:

* определять и высказывать под руководством учителя самые 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

* определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий на занятии;
* уметь высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану;
* уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях;
* уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

*Познавательные УУД:*

* добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
* перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
* преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

*Коммуникативные УУД:*

* уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
* слушать и понимать речь других;
* совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**3. Содержание курса внеурочной деятельности «Футбол»**

**Вводное занятие (1 ч)**

**Техника безопасности, меры предупреждения травматизма на занятиях.**

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

**Правила игры в футбол.**

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

**ОФП (6ч)**

* значение ОФП в тренировочномпроцессе;
* 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 (7ч)

* 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 (5ч)**

* 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 (7ч)**

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 (8 ч)**

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

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** | | | | **Основные виды деятельности учащихся** |
| **план** | **факт** | | |
| **Вводное занятие (1 ч)** | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол. | 02.09 |  | | | Техника безопасности.  Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. |
| **ОФП (6 ч)** | | | | | | |
| 2 | Стойки футболистов, передвижение на поле. | 09.09 |  | | | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма.  Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения  Обучение ударам средней частью подъёма.  Игра без вратарей. |
| 3 | Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. | 16.09 |  | | | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.  Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения  Совершенствование ударов средней частью подъёма.  Обучение ударам внутренней частью подошвы.  Игра без вратарей. |
| 4 | Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.  Подвижная игра с мячом. | 23.09 |  | | | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.  Совершенствование остановке мяча подошвой в процессе ведения  Совершенствование ударов средней частью подъёма. |
| 5 | Обучение передача мяча подъемом. | 30.09 |  | | | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. выполнять технику равномерного бега. |
| 6 | Обучение передача мяча навесом. | 07.10 |  | | | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.  Обучение отбор мяча с выбыванием.  Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей. |
| 7 | Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча. | 14.10 |  | | | Совершенствование отбора мяча с выпадом.  Обучение отбора мяча подкатом.  Обучение удару внутренней стороной стопы  Обучение остановке внутренней стороной стопы  Игра без вратарей |
| **СФП (7 ч)** | | | | | | |
| 8 | Игра в квадрат одним касанием мяча. | 21.10 |  | | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)  Обучение приёму мяча, катящегося навстречу.  Обучение броску мяча на точность  Игра с вратарями | |
| 9 | Учебно-тренировочная игра в футбол. | 28.10 |  | | Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.  Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.  Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями | |
| 10 | Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу. | 11.11 |  | | Бег 30 м. Прыжок в длину.  Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200 м.  Удар футбольного мяча.  выбрасывание футбольного мяча  Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 х 1,2 м) с 6 м. Игра с вратарями | |
| 11 | Удары по летящему мячу. | 18.11 |  | | Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения.  Встречная эстафета с ведением мяча.  Подвижная игра с элементами футбола  Игра с вратарями | |
| 12 | Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам. | 25.11 |  | | Обучение ударам средней частью подъёма.  Совершенствование остановки мяча подошвой.  Подвижная игра с элементами футбола. | |
| 13 | Обучение: навесная передача и прием летящего мяча. | 02.12 |  | | Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу.  Совершенствование остановки мяча подошвой.  Игра с вратарями | |
| 14 | Повторение: навесная передача и прием летящего мяча.  Обучение: угловой удар. | 09.12 |  | | Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу.  Подвижная игра с элементами футбола.  Учебная игра. | |
| **Контрольные испытания (5 ч)** | | | | | | |
| 15 | Обучение: удар головой по воротам. | 16.12 |  | | Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.  Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м.  Игра с вратарями | |
| 16 | Изучение технико-тактических действий. | 23.12 |  | | Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.  Подвижная игра с элементами футбола.  Игра с вратарями. Челночный бег 3х10 м. Подтягивание. | |
| 17 | Групповые действия в атаке. | 13.01 |  | | Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.  Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу.  Игра с вратарями. Прыжки в длину с места. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | |
| 18 | Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра. | 20.01 |  | | Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.  Обучение ведению мяча зигзагами.  Подвижная игра с элементами футбола.  Учебная игра. Метание м/мяча. | |
| 19 | Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат. | 27.01 |  | | Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.  Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу.  Игра с вратарями. Бег 12 мин. на выносливость. Упражнение на пресс | |
| **Техническая и тактическая подготовка (7ч)** | | | | | | |
| 20 | Групповые действия в защите. | 03.02 |  | | Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.  Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями | |
| 21 | Быстрый переход из обороны в атаку. Игра в футбол. | 10.02 |  | | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной с остановкой по зрительному сигналу.  Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель. Учебная игра. | |
| 22 | Индивидуальные действия игроков в защите . | 17.02 |  | | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.  Совершенствование ведения мяча внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом. Учебная игра | |
| 23 | Повторение технико-тактических действий в защите. | 24.02 |  | | Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку  Учебная игра | |
| 24 | Изучение игры вратаря. Учебно-тренировочная игра в футбол. | 03.03 |  | | Обучение ударам внутренней стороной стопы.  Обучение остановкам и передачам внутренней стороной стопы.  Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра. | |
| 25 | Игра вратаря.  Выходы на мяч. | 10.03 |  | | Обучение ударам головой по подвешенному мячу.  Обучение ударам головой по подбрасываемому под собой мячу.  Обучение вбрасыванию мяча. Учебная игра. | |
| 26 | Технико-тактические действия вратаря. Игра в футбол по основным правилам | 17.03 |  | | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении  Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра | |
| **Организация и проведение соревнований (8 ч)** | | | | | | |
| 27 | Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5 x 10 метров). | 31.03 |  | Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.  Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.  Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке, стойке и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма.  Учебная игра. Правила судейства. | | |
| 28 | Повторение раннее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол. | 07.04 |  | Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель.  Учебная игра. Правила судейства. Действия судей. | | |
| 29 | Развитие координационных способностей. Игра в квадрат. | 14.04 |  | Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подошвой по зрительному сигналу.  Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу.  Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча.  Подвижная игра с элементами футбола. | | |
| 30 | Изучение розыгрыша стандартных положений. | 21.04 |  | Совершенствование удара средней частью подъёма в цель.  Подвижная игра с элементами футбола.  Учебная игра. Правила судейства. Действия судей. | | |
| 31 | Обучение игре в меньшинстве – большинстве. Игра в футбол по определенному сюжету. | 28.04 |  | Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.  Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром.  Подвижная игра с элементами футбола. Правила судейства. | | |
| 32 | Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол. | 05.05 |  | Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.  Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом.  Учебная игра. Правила судейства. Действия судей. | | |
| 33 | Товарищеская игра в футбол. | 12.05 |  | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.  Подвижная игра с элементами футбола.  Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу. Учебная игра. Правила судейства. | | |
| 34 | Подведение итогов | 19.05 |  | Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.  Подвижная игра с элементами футбола  Учебная игра. Правила судейства. Действия судей. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО  учителей гуманитарного цикла  « » августа 2020 г.  Руководитель МО гуманитарного цикла  Жуковская А.И. \_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №1 от  « » августа 2020г. |  |

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Я.А. Ведута