**МОБУ "ВОЛХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5"**

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

«Футбол-7 класс»

**Волхов 2023**

**Пояснительная записка**

    Рабочая программа по футболу   является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**Цели и задачи**

    Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

   Основными **задачами**программы являются:

* 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 (мини-футбол);
* подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

**Содержание рабочей программы**

   Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

   В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

   В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют  формированию общей культуры движений, подготавливают организм  к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

   В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

   Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

   Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1

 часу в неделю.

   Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

   Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач  применяются  разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

   Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

   Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

    Практические методы:

        - методы упражнений;

        - игровой;

        - соревновательный;

        - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

 - в целом;

- по частям.

   Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

   Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

   Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся**

   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.

**Нормативы**

**по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 46 | 4,4 |
| Бег 400м (сек) |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 |
| 6-минутный бег (м) |  |  | 1400 | 1500 |  |  |
| Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) |  |  | 45 | 55 | 65 | 75 |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) |  |  |  | 10,0 | 9,5 | 9,0 |
| Жонглирование мячом (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | 20 | 25 |  |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м) |  |  |  | 30 | 34 | 38 |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см) |  |  |  | 45 | 50 | 55 |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  | 20 | 24 | 26 |

**Ожидаемый результат**

    В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и  краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков  игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание материала** | **Дата** |  |
|  |  | **по плану** | **фактич** |
| 1 | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. |  |  |
| 2 | Основные правила игры в футбол |  |  |
| 3 | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. |  |  |
| 4 | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 5 | Ведение мяча |  |  |
| 6 | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема |  |  |
| 7 | Удар носком |  |  |
| 8 | Удар серединой лба на месте |  |  |
| 9 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |  |  |
| 10 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника |  |  |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |
| 12 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы |  |  |
| 13 | Удар по летящему мячу средней частью подъема |  |  |
| 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии |  |  |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника |  |  |
| 16 | Обманные движения (финты) |  |  |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |  |  |
| 19 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема |  |  |
| 20 | Резаные удары |  |  |
| 21 | Удар по мячу серединой лба |  |  |
| 22 | Удар боковой частью лба |  |  |
| 23 | Остановка катящегося мяча подошвой |  |  |
| 24 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |  |  |
| 25 | Остановка мяча грудью |  |  |
| 26 | Совершенствование техники ведения мяча |  |  |
| 27 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо |  |  |
| 28 | Отбор мяча подкатом |  |  |
| 29 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом |  |  |
| 30 | Финт ударом |  |  |
| 31 | Финт остановкой |  |  |
| 32 | Совершенствование тактики игры,  тактические действия в защите |  |  |
| 33 | Тактические действия в нападении |  |  |
| 34 | Двухстороння игра (Соревнование) |  |  |