

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4
имени Героя Советского Союза Ефима Афанасьевича Жданова» г. Колпашево**

Приложение № 2
к Основной образовательной программе
основного общего образования
МАОУ «СОШ № 4 им. Е.А. Жданова» г. Колпашево

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
«Футбол»
8-х классов**

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча; удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях.

Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Ожидаемые результаты:

Реализации данной программы будет способствовать:

Воспитанию юного гражданина своей страны;

Увеличению количества обучающихся, систематически занимающихся спортом;

Увеличению количества обучающихся, бережно относящихся к своему здоровью, занимающихся развитием физических качеств;

Успешному личностному развитию и профессиональному самоопределению детей и подростков.

- Успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)
- Индивидуальный рост физподготовки учащихся
- Высокий уровень морально-волевых качеств и систему ценностных ориентаций.
- Готовность дальнейшего совершенствования спортивного мастерства в других учебных заведениях по данному виду спорта.

Обучающиеся знают:

- теорию игры в футбол
- гигиену спортсмена
- историю развития футбола

Обучающиеся умеют:

- владеть основами техники и тактики игры в каждой возрастной группе.
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

Учащиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- правильно организовать свой досуг
- вести здоровый образ жизни

Воспитанник способен проявить следующие отношения:

- уважительно вести себя по отношению к преподавателю и др. членам кружка
- доброжелательно относиться к сопернику
- уметь правильно реагировать на похвалу и критику

Календарно-тематическое планирование 8-х классов по футболу

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Удары по мячу		24ч		
1.	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. Водная тренировка.	1		
2.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		
3.	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.	1		
4.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1		
5.	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1		
6.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1		
7.	Удар по летящему мячу серединой подъёма.	1		
8.	Удар по летящему мячу серединой лба.	1		
9.	Удар по летящему мячу боковой частью лба..	1		
10.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		
11.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1		
12.	Удар по катящемуся мячу. Учебная игра.	1		
13.	Удар по катящемуся мячу правой ногой.	1		
14.	Удар по катящемуся мячу левой ногой.	1		
15.	Совершенствование удара по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	1		
16.	Закрепление упражнений ударов по катящему мячу.	1		
17.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		
18.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1		
19.	Остановка мяча грудью.	1		
20.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
21.	Закрепление техники остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.	1		
22.	Закрепление техники остановки летящего мяча внешней стороной стопы.	1		

23.	Закрепление техники остановки мяча грудью.	1		
24.	Закрепление остановки мяча в учебно-тренировочной игре.	1		
Ведение мяча и обводка		15ч		
25.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		
26.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1		
27.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1		
28.	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1		
29.	Закрепление техники ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1		
30.	Закрепление техники ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
31.	Закрепление техники ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1		
32.	Закрепление техники обводки с помощью обманных движений (финтов).	1		
33	Ведение мяча, обводка и пас навесом на грудь	1		
34	Ведение мяча, обводка, пас навесом на ногу	1		
35	Ведение мяча, обводка через стенку	1		
36	Закрепление техники ведение мяча, обводка и пас навесом на грудь	1		
37	Закрепление техники ведение мяча, обводка, пас навесом на ногу	1		
38	Закрепление техники ведение мяча, обводка через стенку	1		
39	Ведение мяча спиной и обводка разворотом			
Отбор мяча		7ч		
40.	Выбивание мяча ударом ногой	1		
41.	Отбор мяча перехватом.	1		
42.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1		
43.	Отбор мяча в подкате слева	1		
44	Отбор мяча в подкате справа	1		
45	Отбор мяча в подкате сзади	1		
46	Отбор мяча ложным движением	1		
Вбрасывание мяча		2ч		

47.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	1		
48.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		
Тактическая подготовка <i>Тактика игры</i>		12ч		
49.	Тактика свободного нападения.	1		
50.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1		
51.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков..	1		
52.	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1		
53.	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		
54.	Групповые тактические действия в нападении.	1		
55.	Командные тактические действия в нападении.	1		
56.	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		
57.	Групповые тактические действия в защите.	1		
58.	Командные тактические действия в защите.	1		
59.	Двусторонняя учебная игра.	1		
60.	Двусторонняя учебная игра.	1		
Физическая подготовка Развитие силовых способностей		4ч		
61.	Упражнения с партнером.	1		
62.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1		
63.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1		
64.	Многократное поднимание прямых ног в висе.	1		
Развитие скоростных- силовых способностей		4ч		
65.	Прыжки на одной ноге	1		
66.	Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	1		
67.	Прыжки со скакалкой.	1		
68.	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.	1		
Итого: 68 часов				

Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.09.2012 от 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11.12. 2006 № 06—1844.
3. «Концепция дополнительного образования», Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт».
5. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
6. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 2011г.