



**Новая**  
ШКОЛА

Принято на заседании  
педагогического совета  
ОАНО «Новая школа»  
Протокол от «24» 08 2018 г.  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОАНО «Новая школа»  
К.В. Медведев  
2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Класс: 10-11**  
**Срок реализации программы: 2 года**  
**(2018-2020 гг.)**

Составители рабочей программы: С.К. Злобин

Москва  
2018

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **курса внеурочной деятельности** **«Футбол»**

Отличительной особенностью секции «Футбол» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале. Формы проведения занятий: игра.

**Цель программы:** углубленное обучение детей футболу в доступной для них форме.

**Задачи программы:**

- Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту.
- Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
- Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве.
- развить умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности.
- сформировать социально адекватные способы поведения.
- формирование способности к организации деятельности и управлению ею.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- воспитать целеустремленность и настойчивость и самостоятельность
- воспитать способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по мини-футболу;

**Условия набора:** в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

### **Выпускник научится:**

- определять влияние спортивной игры футбола на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по футболу;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по футболу упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять технические действия и тактические приемы футбола как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по футболу;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (футболе);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **10-11 класс**

#### **1. Вводное занятие.**

##### **1.1. Вводное занятие.**

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия,

вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

1.3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

#### **2. Физическая подготовка.**

2.1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

2.2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

2.4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.6. Челночный бег + удары по воротам, футбол

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.7. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.8. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

2.9. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

#### **3. Отработка техники.**

3.1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.4. Подвижные игры.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.8. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

3.10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

3.14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

3.15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

#### **4. Игры.**

4.1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

4.3. Товарищеская игра.

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

**Форма организации и виды деятельности** реализации программы внеурочной деятельности:

- спортивная игра;
- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов
<b>10 класс</b>		
1	Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
2	Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
3	Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
4	Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
5	Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
6	Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
7	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
9	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
13	Подвижные игры.	2
14	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
15	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
16	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
17	Товарищеская игра.	2
<b>Всего</b>		<b>34</b>
<b>11 класс</b>		
18	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
19	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2

20	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
21	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
22	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
23	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
24	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
25	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	4
26	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	4
27	Товарищеская игра №1.	4
28	Товарищеская игра №2.	4
29	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	4
<b>Всего</b>		<b>34</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>