



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогической
коллегии (педсовет)

Протокол от 21 мая 2021 года №3

Председатель В.А.Коробец

Введено в действие приказом
от 31.08.2021 №



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»

Шрамко Ю.В.

17 мая 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения учителей
естественнонаучного направления и
физкультуры

Протокол от 14 мая 2021 г. №5

Руководитель ПМО

Л.М.Есимханова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортплощадка «Футбольная лига»»
8-9 классы
на 2021/2022 учебный год

Составитель:

Жильников Н.Н.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбольная лига» спортивно-оздоровительного направления предназначена для обучающихся начальных классов (9классы), составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учетом требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования. Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом внеурочной деятельности Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение, Гимназия города Надым на 2021/2023 учебный год.

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек, активным и успешным участием в общероссийском проекте «Мини-футбол в школу». В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, зональных, областных и всероссийских соревнованиях по футболу. Игра содействует активному и массовому вовлечению детей в занятия этим интересным видом спорта.

Цель:

- оздоровление, физическое и психическое развитие младших школьников на основе их творческой активности;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:

- совершенствовании навыков базовых двигательных действий и их вариативном использовании в учебных занятиях;
- расширении двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировании физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширении границ двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучении групповому взаимодействию, развитию его форм посредством игр и соревнований;
- активизации и совершенствовании основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти, и наглядно-действенного мышления;
- освоении основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья и коррекцией телосложения, формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

Программа рассчитана на 2 года обучения для учащихся 9 классов и дополняет план учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы.

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в Листке здоровья. Также в начале и в конце учебного года (сентябрь,

май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

Задачи внеурочной деятельности спортивно - оздоровительной направленности:

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- развитие двигательных умений и навыков, умения выполнять технические приемы футбола в соответствии с возрастом.

Срок реализации программы

Программа внеурочной деятельности спортивной направленности является неотъемлемой частью основной образовательной программы начального общего образования школы. Срок реализации программы 2 год. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 36 часов, 1 час в неделю. Программа ориентирована на детей 8 классов. Уровень обучения – базовый.

Основные направления программы

Программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития ребенка, его разностороннюю физическую подготовленность. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Каждое начинается с разминки. После неё - упражнения на развитие основных двигательных качеств и освоение индивидуальных приемов техники футбола, упражнения на закрепление отработанных тактических задач. Каждое занятие завершается учебной игрой. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Форма проведения занятий

- учебно- тренировочные занятия, соревнования;

Содержание программы

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие футбола в России и зарубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Личная гигиена. Закаливание. Оказание первой медицинской помощи.
5. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой.
6. Разбор правил игры

Общая физическая подготовка:

1. Общеразвивающие упражнения без предметов
2. Общеразвивающие упражнения с предметами

3. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.
4. Подвижные игры и эстафеты:
5. Лёгкоатлетические упражнения: Бег на 30, 60, 100, 400, 500 м. Кроссы до 1км, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты
 - Из различных исходных положений совершить рывки на 5, 7, 10, 15, 30 м.Повторная пробежка коротких отрезков; челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
 - Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу.
 - Старт с места. Бег под уклон, бег в гору.
2. Упражнения для развития ловкости.
 - Подвижные игры, эстафеты.
 - Из упора присев выполнить кувырок вперед и назад возвращаясь.
 - Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед, ускорение с обеганием змейкой 5 стоек, расставленных в 2-х метрах друг от друга, и удар головой в прыжке по подвешенному мячу.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
 - Приседание с отягощением (гантелями, набивными мячами);
 - Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх.
 - Эстафеты с элементами бега, прыжков.
 - Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.
 - Бег умеренной интенсивности с ходьбой на средние дистанции, а также кросс по пересеченной местности.
 - Длительный бег по периметру игрового поля: по боковым линиям приставными шагами, по линиям ворот спиной и лицом вперед.
 - Бег змейкой, прыжками.
 - Передачи мяча в парах на расстоянии 8-10 м в течении 4-5 минут.

Техническая подготовка:

1. Техника передвижения.
 - Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
 - Остановка во время бега выпадом и прыжком.
 - Повороты переступанием, прыжком на одной ноге.
2. Удары по мячу ногой:
 - Удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъёма, а также носком, пяткой и подошвой.
 - Удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.
 - Удары внешней частью подъёма.
 - Удары на точность.
3. Удары по мячу головой
 - Удар серединой лба из опорного положения.

- Удар серединой лба в прыжке.

4. Приём (остановка) мяча

- Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.
- Приём катящихся мячей подошвой.
- Приём мяча бедром.
- Приём мяча голенью.

5. Ведение мяча

- Ведение мяча внешней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней частью подъема.
- Ведение мяча внутренней стороной стопы.
- Ведение мяча носком.

7. Отбор мяча

- Отбор мяча выбиванием.
- Отбор мяча перехватом.

8. Техника игры вратаря

- Ловля катящихся и низколетающих на вратаря мячей.
- Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.
- Ловля высоко летающих на вратаря мячей на месте и в прыжке.
- Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде

Тактическая подготовка

Тактические действия в нападении.

Тактические действия в защите.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, футбола, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать и проводить подвижные игры, футбол, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;

- самостоятельно организовывать места занятий подвижными и спортивными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр (футбол, мини-футбол);
- выполнять игровые действия и упражнения из футбола и подвижных игр без мяча и с мячом;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для самостоятельных занятий по развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости и координации);
- выполнять простейшие приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Календарно - тематическое планирование
Первый год обучения**

Тема/месяцы	I	II	III	IV	V	VI	IX	X	XI	XII
Теоретические знания	1	1	1	1	1	1				
Общепфизическая подготовка	2	2	1							
Специальная физическая подготовка			1	2	2	2	1			
Техническая подготовка							2	2	3	2
Учебно – тренировочные игры			1	1	1	1	1	1	1	1
	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3
ИТОГО	36 часов									

Поурочное планирование.

1 год обучения

№ п/п	Тематика занятий	Количество часов
1.	ТБ на занятиях по футболу. Тестирование.	1
2.	Стойки игрока. Передвижения в стойке. Личная гигиена. Игры с мячом.	1
3.	По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, спиной вперед. Игры и эстафеты с мячом.	1
4.	Физкультура и спорт в России. Игра. Эстафеты с элементами старта. Бег 3 мин.	1
5.	Бег с ускорением 15-20 м. Подвижные игры с мячом. Режим дня.	1
6.	Бег змейкой между стойками 20-30 м. Развитие футбола в России. Игра.	1
7.	Переменный бег на дистанцию 50-60м. Подвижная игра с мячом. Бег 3 мин.	1
8.	Бег с изменением направления и скорости. Бег спиной вперед, приставными шагами	1
9.	Ускорения по сигналу, остановки, повороты	1
10.	Челночный бег 2х10, 4х5м. Бег 4 мин. в равномерном темпе. Игра футбол.	1
11.	Рывки из ворот на 5–15м на перехват или отбивание мяча. Бег 5 мин. Игра футбол	1
12.	Остановки, повороты, ускорения. СБУ. Бег 6 минут. Развитие выносливости. Игра футбол.	1
13.	Приседание с последующим быстрым выпрямлением. Удары по неподвижному мячу. Игра футбол	1
14.	Спрыгивание (80 см) с прыжком вверх. Удары по катящемуся мячу. Игра футбол	1
15.	Эстафеты с элементами бега, прыжков. Ведение мяча. Развитие быстроты.	1
16.	Учебно – тренировочные игры	1
17.	Ведение мяча с изменением направления. Борьба за мяч. Развитие ловкости.	1
18.	Ведение без сопротивления защитника правой и левой ногой. Игра футбол.	1
19.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание и координацию.	1
20.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Развитие координации.	1

21.	<u>Упражнения для развития быстроты:</u> • стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);	1
22.	<u>Упражнения для развития быстроты:</u> • эстафеты с элементами старта;	1
23.	Комбинации из элементов техники передвижений, удары. Игра футбол	1
24.	Учебно – тренировочные игры	1
25.	<u>Упражнения для развития быстроты:</u> • стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;	1
26.	<u>Упражнения для развития быстроты:</u> • бег между стойками, расставленными в различных положениях;	1
27.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом	1
28.	<u>Упражнения для развития быстроты:</u> • обводка препятствий;	1
29.	<u>Упражнения для развития быстроты:</u> • подвижные игры «Бегуны», «Сумей догнать»,	1
30.	Ведение мяча по прямой, по кругу с изменением скорости. Эстафета.	1
31.	<u>Упражнения для развития быстроты:</u> • остановка мяча с последующим рывком в сторону;	1
32.	Учебно – тренировочные игры	1
33.	<u>Упражнения для развития быстроты:</u> • челночный бег.	1
34.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • подскоки и прыжки после приседа;	1
35.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • прыжки в глубину;	1
36.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • спрыгивание с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;	1
ИТОГО ЗА ГОД		36 часов.

Календарно - тематическое планирование
второй год обучения

Тема/месяцы	I	II	III	IV	V	VI	IX	X	XI	XII
-------------	---	----	-----	----	---	----	----	---	----	-----

Теоретическая подготовка	2									
Подвижные игры и эстафеты	1	2								
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств		1	3							
Упражнения для развития специальной выносливости			1	2						
Упражнения для развития ловкости				2						
Техника передвижения					2	1				
Удары по мячу ногой					1	1	1	1		
Ведение мяча								2	2	
Остановка мяча									1	2
Учебно – тренировочные игры		1	1	1	1	1	1	1	1	1
	3	4	5	5	4	3	2	3	4	3
ИТОГО	36 часов									

Поурочное планирование.
2 год обучения

№ п/п	Тематика занятий	Количество часов
1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Развитие футбола в России.	1
2.	Влияние физических упражнений на организм воспитанников.	1
3.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);	1
4.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
5.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • подвижные игры на внимание и координацию движения;	1
6.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • подвижные игры с мячами;	1
7.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • подвижные игры с метанием и прыжковыми упражнениями;	1
8.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • линейные, встречные и круговые эстафеты.	1
9.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • различные виды ускорений (по звуковому и зрительному сигналу) из разных стартовых положений;	1
10.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;	1
11.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;	1
12.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • стартовые рывки к мячу с последующим его ударом по воротам;	1
13.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • рывки с партнером за овладение мячом;	1
14.	<u>Подвижные игры и эстафеты:</u> • бег змейкой между стоек и неподвижными или медленно двигающимися партнерами.	1
15.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • приседания с отягощениями (набивными мячами, мешочками с песком, «блинами» от штанги);	1
16.	Учебно – тренировочные игры	1
17.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • прыжковые упражнения с отягощениями на месте и с	1

	продвижением вперед;	
18.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;	1
19.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • бег с преодолением препятствий;	1
20.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • броски футбольного или набивного мяча на дальность	1
21.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • силовой удар по мячу (волейбольному) ногой и головой в тренировочную стену;	1
22.	<u>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:</u> • эстафеты с бегом, прыжками и переносом предметов.	1
23.	<u>Упражнения для развития специальной выносливости:</u> • повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;	1
24.	Учебно – тренировочные игры	1
25.	<u>Упражнения для развития специальной выносливости:</u> • рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;	1
26.	<u>Упражнения для развития специальной выносливости:</u> • кроссы с переменной скоростью;	1
27.	<u>Упражнения для развития специальной выносливости:</u> • переменный бег с ведением мяча.	1
28.	<u>Упражнения для развития ловкости:</u> • прыжки с разбега, отталкиваясь одной ногой, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;	1
29.	<u>Упражнения для развития ловкости:</u> • кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;	1
30.	<u>Упражнения для развития ловкости:</u> • ведение мяча головой;	1
31.	<u>Упражнения для развития ловкости:</u> • ведение мяча головой;	1
32.	Учебно – тренировочные игры	1
33.	<u>Упражнения для развития ловкости:</u> • жонглирование мячами на месте и в движении;	1
34.	<u>Упражнения для развития ловкости:</u> • групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями;	1
35.	<u>Упражнения для развития ловкости:</u> • игры и эстафеты «Салки мячом»	1
36.	<u>Упражнения для развития ловкости:</u> • игры и эстафеты «Соревнования биатлонистов»	1
ИТОГО ЗА ГОД		36 часов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2010..

Гогунев Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: АCADEMIA, 2018..

Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2017.

Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2012.

Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2019.

Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2018. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2016.

Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 2014.

Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод. пособие для учителя. - СПб., 2010.

Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 2014.