

# Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения

нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения

вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной

направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия,

обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в

соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Рабочая программа внеурочной деятельности для 7 класса «Футбол в школе» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А.,

Москва, просвещение, 2011 г., нормативно-правовыми документами.

**Целью занятий являются:** разносторонняя подготовка и овладение

рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### Задачи дополнительной образовательной программы:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма;
2. Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. Владение техническими приѐмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
5. Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола; участие в соревнованиях по футболу;
6. Изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

**Общая характеристика рабочей программы внеурочной деятельности:** Спортивная направленность дополнительного образования весь учебный материал программы

распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Согласно учебного плана МКОУ «Эвдыковская ООШ» на изучение рабочей программы внеурочной деятельности в 7 классе отводится 34 часа, из расчёта 1 часа в неделю. Изучение программного материала

рассчитано на 1 год.

# Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

**«Футбол в школе»**

**Личностные результаты:**

* + положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
  + 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.

### В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры.

### В области нравственной культуры:

* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и

взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

### В области трудовой культуры:

* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
* соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы.

### В области эстетики:

* красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

### В области коммуникативной культуры:

* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### В области физической культуры:

* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также

применения их в игровой и соревновательной деятельности;

* умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

# Метапредметные результаты:

### В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и ( отклоняющегося) поведения;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

### В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:
* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

### В области эстетической культуры:

* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

### В области физической культуры:

* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

# Предметные результаты:

### В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой

вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### В области нравственной культуры:

* умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и

соревнований.

### В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды. В области эстетической культуры:
* способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и

представлениями.

### В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

### В области физической культуры:

* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

# Содержание курса внеурочной деятельности

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола, мини-футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу, мини-футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей,

волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов

природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в мини-футбол.** Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу, мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол,

хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

## Практические занятия.

***Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине.

Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из

упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

***Упражнения с набивным мячом*(масса 1 – 2 кг.)** Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и

движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

***Акробатические упражнения.*** Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3

подхода по 3 – 5 раз.

***Лёгкоатлетические упражнения.*** Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м. Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с местаи с подхода шагом).

***Подвижные игры и эстафеты:*** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением

препятствий, переноской набивных мячей.

***Спортивные игры*.** Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

***Специальные упражнения для развития быстроты.*** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

***Специальные упражнения для развития ловкости.*** Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы,

бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

# Техника игры в футбол, мини-футбол.

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол, мини-футбол.

Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча –

перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком,

броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

## Практические занятия.

**Техника передвижения**. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

***Удары по мячу ногой*.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее

расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

***Удары по мячу головой*.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны,

посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

***Остановка мяча*.** Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для

последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

***Ведение мяча.*** Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

***Обманные движения* (финты).** Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и

резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

***Отбор мяча.*** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником,

владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

***Введение мяча из-за боковой линии.*** Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

***Техника игры вратаря****.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего

навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с

разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из- за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

# Тактика игры в футбол, мини-футбол.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий:

вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол, мини-футбол.

***Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле»*.** Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или

сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения**. ***Индивидуальные действия без мяча.*** Правильное расположение на футбольном, мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать

соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

***Индивидуальные действия с мячом*.** Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от

направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации,

целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

***Групповые действия.*** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или

среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять

простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты. *Индивидуальные действия.*** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е.

осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. ***Групповые действия.*** Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

***Тактика вратаря*.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать

правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Актуальность, новизна, педагогическая целеустремленность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими

упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в

различных секциях для повышения уровня физической подготовленности. Данная

программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая и тактическая подготовка юных футболистов, но и

общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес к данному виду спорта.

Отличительные особенности данной программы: изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении

теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи,

учебные кинофильмы. В конце занятия учитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Возраст | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. Общая физическая подготовка | | | | | | |
| 1. | Бег 15 м (сек) |  | 2,7 | 2,6 | 2,5 | 2,4 |
| 2. | Бег 30 м (сек) |  | 5.0 | 4.7 | 4.5 | 4.4 |
| 3. | Бег 60 м (сек) |  | 9.4 | 9.2 | 9.0 | 8.8 |
| 4. | Бег 100 м (сек) |  | 15.6 | 15.2 | 14.8 | 14.2 |
| 5. | Бег 400 м (мин) |  | 1.20 | 1.15 | 1.10 | 1.05 |
| 6. | Бег 1500 м (мин) |  | 5.55 | 5.45 | 5.35 | 5.30 |
| 7. | Челночный бег 10х30  м (сек) |  | 58.0 | 56.0 | 54.0 | 52.0 |
| 8. | 6 минутный бег |  | 1300 | 1400 | 1500 | 1600 |
| 9. | Подтягивание (раз) |  | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 10. | Десятикратный  прыжок с ноги на ногу (м) |  | 17 | 19 | 21 | 23 |
| 11. | Прыжок с места (м) |  | 170 | 190 | 210 | 220 |
| 2. Специальная физическая подготовка | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (с мячом, сек) |  | 5.6 | 5.4 | 5.2 | 5.0 |
| 2. | Челночный бег 30 м х  5 раз (с мячом) |  | 33.0 | 31.0 | 29.0 | 27.0 |
| 3. | Доставание  подвешенного мяча (см) |  | 40 | 45 | 50 | 55 |
| 4. | Удары на дальность  (м) |  | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 40-45 |
| 3. Техническая подготовка | | | | | | |
| 1. | Удары на точность  30/40м по 10 раз |  | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 2. | Жонглирование |  | 70 | 90 | 110 | 130 |
| 3. | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м  (сек) |  | 12.0 | 11.0 | 10.5 | 10.0 |

**Тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Вводный инструктаж по Т.Б. Бег с мячом по прямой | 1 |
| 2 | Ведение мяча с быстрым изменением движения | 1 |
| 3 | Передача мяча в движении | 1 |
| 4 | Обманные движения на скорости | 1 |
| 5 | Ведение мяча с уходом от преследования | 1 |
| 6 | Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |
| 7 | Обыгрыш один на один | 1 |
| 8 | Обыгрыш быстро сближающегося защитника | 1 |
| 9 | Обводка защитников в изменяющейся обстановке | 1 |
| 10 | Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы | 1 |
| 11 | Отработка различных коротких передач в движении. Двигаясь спиной | 1 |
| 12 | Отработка ответного паса в движении | 1 |
| 13 | Короткая передача с лёта, в движении | 1 |
| 14 | Ритмичная смена ног при выполнении передачи | 1 |
| 15 | Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса | 1 |
| 16 | Быстрый пас и остановка мяча | 1 |
| 17 | Обработка мяча и точность передачи | 1 |
| 18 | Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта | 1 |
| 19 | Удар подъёмом, в ворота по движущемуся мячу | 1 |
| 20 | Отработка ударов с обеих ног | 1 |
| 21 | Ведение мяча с даром | 1 |
| 22 | Удар в ворота после обводки | 1 |
| 23 | Удар головой на силу и точность | 1 |
| 24 | Удар головой в прыжке | 1 |
| 25 | Игра головой с партнёром | 1 |
| 26 | Индивидуальная игра головой | 1 |
| 27 | Игра головой в прыжке с разбега | 1 |
| 28 | Удар по воротам после передачи с фланг | 1 |
| 29 | Удар по воротам головой после фланговой передачи | 1 |
| 30 | Поперечные передачи и завершение атаки в движении | 1 |
| 31 | Финт «ложный замах на удар» | 1 |
| 32 | Финт «ложная остановка», « переступание через мяч» | 1 |
| 33 | Финты «пробрось мяч», «оставь мяч партнёру» | 1 |
| 34 | Финт «уход с мячом», «выпад в сторону» | 1 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечение программы внеурочной деятельности**

### Список используемой литературы:

Рабочие программы «Физическая культура» 5-9 класс В.И. Лях. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2014г. «Физическая культура» 5-6-7 кл. Учебник для общеобразовательных организаций М.Я. Виленский. Рабочие программы «Физическая культура» 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Мини-футбол в школе» С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. Издательство «Советский спорт» 2006 г. «Спортивные и подвижные игры».

# Планируемые результаты изучения программы внеурочной деятельности «футбол»

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберѐт

достаточный уровень общей физической, приобретѐт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол. На первом году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня

специальной подготовки при выполнении сложных приѐмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально – волевых качеств.

# Выпускник получит возможность научиться:

* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями;
* владеть игровыми ситуациями на поле;
* уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
* значение правильного режима дня юного спортсмена;
* разбор и изучение правил игры в футбол;
* роль капитана команды, его права и обязанности;
* правила использования спортивного инвентаря.
* задачи врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
* значение и содержание самоконтроля;
* дневник самоконтроля;
* причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

# Выпускник получит возможность научиться:

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
* уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.