

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саконская средняя школа»**

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Саконская СШ

О.А.Поселеннова

Приказ № 300 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Футбол для всех»
для обучающихся 5-9 классов**

с. Саконы, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол.

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режимы питания спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Общеразвивающие физические упражнения

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Технические действия в игре.

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу; по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; внешней частью подъема; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема; правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую); «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии; с места из положения ноги вместе и шага; на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке; катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле.

Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот; вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Форма проведения занятий: беседа, игра, практические упражнения,

соревнования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) программа «Футбол для всех», направлена на достижение

обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения программы отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол; определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения программы характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;
- владение различными приемами владения мячом;
- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;
- применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно

организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;
- организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметные результаты

Выпускник научится:

- раскрывать основные понятия правила игры в футбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «футбол»;
- анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов игры в футбол;
- выполнять упражнения, рекомендуемые футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями в атаке и в обороне;

- использовать знания и практические навыки по освоению технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, ведение мяча и выполнение ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места и с разбега);
- руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
- применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности по футболу;
- выполнять контрольные упражнения футболиста.
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о футболе	2	
2	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	29	
3.1	<i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>	4	
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	25	
3.2.1	<i>Технические действия в игре.</i>	15	

3.2.2	<i>Тактические действия в нападении.</i>	2	
3.2.3	<i>Тактические действия в защите</i>	2	
3.2.4	<i>Техника игры вратаря.</i>	1	
3.2.5	<i>Тактика вратаря.</i>	1	
3.2.6	Учебные игры в футбол.	4	
	Итого:	34	

6 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о футболе	2	
2	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	29	
3.1	<i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>	4	
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	25	
3.2.1	<i>Технические действия в игре.</i>	15	
3.2.2	<i>Тактические действия в нападении.</i>	2	
3.2.3	<i>Тактические действия в защите</i>	2	
3.2.4	<i>Техника игры вратаря.</i>	1	
3.2.5	<i>Тактика вратаря.</i>	1	
3.2.6	Учебные игры в футбол.	4	
	Итого:	34	

7 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество	Электронные
---	-----------------------------	------------	-------------

п.п.	программы	часов	(цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о футболе	2	
2	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	29	
3.1	<i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>	3	
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	26	
3.2.1	<i>Технические действия в игре.</i>	13	
3.2.2	<i>Тактические действия в нападении.</i>	3	
3.2.3	<i>Тактические действия в защите</i>	3	
3.2.4	<i>Техника игры вратаря.</i>	1	
3.2.5	<i>Тактика вратаря.</i>	1	
3.2.6	Учебные игры в футбол.	7	
	Итого:	34	

8 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о футболе	2	
2	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	29	
3.1	<i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>	2	
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная</i>	27	

	деятельность		
3.2.1	<i>Технические действия в игре.</i>	11	
3.2.2	<i>Тактические действия в нападении.</i>	3	
3.2.3	<i>Тактические действия в защите</i>	3	
3.2.4	<i>Техника игры вратаря.</i>	1	
3.2.5	<i>Тактика вратаря.</i>	1	
3.2.6	Учебные игры в футбол.	8	
	Итого:	34	

9 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о футболе	2	
2	Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование	29	
3.1	<i>Общеразвивающие физические упражнения.</i>	2	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	27	
3.2.1	<i>Технические действия в игре.</i>	11	
3.2.2	<i>Тактические действия в нападении.</i>	3	
3.2.3	<i>Тактические действия в защите</i>	3	
3.2.4	<i>Техника игры вратаря.</i>	1	
3.2.5	<i>Тактика вратаря.</i>	1	
3.2.6	Учебные игры в футбол.	8	
	Итого:	34	

