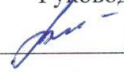




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Новоалтайска Алтайского края»**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО  Дубровина Н.О. Протокол №1 от "29"августа 2023 г.	научно-методический совет  Кашина В.Л. Протокол № 1 от "29"августа 2023 г	Директор МБОУ «СОШ № 1 города Новоалтайска Алтайского края»  Зинкевич О.В. Приказ № 275 от "30" августа 2023 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Футбол»  
на 2023– 2024 учебный год**

Составитель Дремов Н.С.  
учитель физической культуры

Новоалтайск 2023

## I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «ФУТБОЛ»

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футбол недаром считается самым популярным видом спорта в нашей стране. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания подрастающего поколения. Командный характер игры «футбол» воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия волейболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота волейбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Образовательный курс «Футбол» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования (далее – Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов *начального общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего*

*образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»* в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24 декабря 2018 г.

Курс реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

– право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п.п. 6 п.3 ст.28 Закона);

– право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ, методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

В содержании курса специфика футбола сочетается со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

**Цель курса** – формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры

в организации здорового образа жизни подрастающего поколения с использованием средств игры «Футбол».

### **Задачи курса:**

1. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью с использованием средств футбола.
3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
4. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.
5. Популяризация и увеличение числа занимающихся футболом.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся среднего школьного возраста, служат важным фактором компенсации гиподинамии;

содействуют укреплению опорно-двигательного аппарата и улучшению работы кровеносной и дыхательной систем организма;

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени основного общего образования;

создают оптимальные условия гармоничного развития личности, обеспечивая гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности на всех ступенях образования в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

совершенствуют интеграцию уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба;

способствуют развитию основных физических качеств, игрового мышления

обучающихся.

### **Место учебного курса в учебном плане.**

Курс может реализовываться на уроках физической культуры в 5-9 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

При планировании занятий футболом на уроках физической культуры, на уровне основного общего образования изучение, совершенствование базовых основ техники игры в волейбол предполагается в объеме **135 часов** по 34 часа в 5–9 классах).

Содержание Модуля расширяет и дополняет знания полученные в результате освоения примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего образования.

Педагог имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в волейбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

## **2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года) Модуль «Футбол для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти

качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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:**

- формирование чувства гордости за отечественных футболистов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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 модуля** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, 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;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной игровой деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

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

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения;
- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в волейбол 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);
- применение и изложение в доступной форме полученных знаний о физической культуре и футболе, грамотное использование понятийного аппарата;

- освоение правил поведения и безопасности во время занятий и соревнований по футболу;
- приобретение навыка правильно подбирать одежду и обувь для занятий и соревнований по футболу;
- приобретение важных двигательных навыков, необходимых для игры в футбол;
- овладение основными терминологическими понятиями спортивной игры;
- освоение некоторых навыков основной технической подготовки футболиста (выполнение передач мяча, удары по воротам, розыгрыш стандартных ситуаций (угловой, штрафной, розыгрыш мяча из-за боковой линии));
- знание о некоторых индивидуальных и групповых тактических действиях в атаке и в обороне;
- формирование общего представления о технике и тактике игры нападающего, защитника;
- применение во время игры в футбол всех основных технических элементов (техника перемещения, передача мяча и тд).

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «Футбол»**

#### **РАЗДЕЛ 3.1. Знания о футболе**

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в волейбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена футболиста. Закаливание. Режим и питание спортсмена. 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 футболиста различного амплуа.



## РАЗДЕЛ 3.2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.

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

## РАЗДЕЛ 3.3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

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

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к финишу», «Собачки», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный удар», «Кто быстрее?», «Быстрее к флажку», «Самый меткий», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Салки в тройках», «Верни мяч головой капитану», «Отбери мяч» и др.

#### 1. Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)
- Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5 и т.п.,
- Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

#### 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

### 3. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы с изменением скорости.
- Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

### 4. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой.
- Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
- Жонглирование мячом.
- Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.
- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

## **Техническая подготовка.**

### 1. Техника передвижения.

- Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления.
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.
- Остановка во время бега выпадом и прыжком.
- Повороты переступание, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.
- Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

## 2. Удары по мячу ногой.

- 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.

- Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

## 4. Остановка мяча.

- Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад.
- Остановка бедром, грудью.
- Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

## 5. Ведение мяча.

- Ведение внешней частью подъёма (внутренней).
- Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроль за мячом.

## 6. Обманные движения (финты).

- «Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
- Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).
- Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

## 7. Отбор мяча.

- При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

## 8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

- Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага.
- Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ходу партнеру.

## 9. Техника игры вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.
- Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.
- Ловля катящегося мяча без падения и с падением.
- Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.
- Отбивание мяча одной, двумя руками 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), с рук (с воздуха) на точность.

### **Тактическая подготовка.**

#### **1. Тактика нападения.**

- Индивидуальные действия : правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### **2. Тактика защиты.**

- Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.
- Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.
- Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу

персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

3. Тактика вратаря: уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

### **Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в Московской области. Спорт в России.
2. Развитие футбола в России и за рубежом.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
5. Оказание первой медицинской помощи. Самоконтроль.
6. Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
7. Понятие о спортивной технике. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.
8. Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.
9. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

## **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **курса «Футбол» на уровне основного общего образования**

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика и деятельность обучающихся</b>
<b>Раздел 1. Знания о волейболе</b>	
Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в волейбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в	<i>Знать и соблюдать технику безопасности во время занятий футболом.</i> <i>Знать историю развития</i>

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика и деятельность обучающихся</b>
России и за рубежом.	<p>футбола в мире и России.</p> <p><i>Выявлять</i> успехи российских футболистов на мировой арене.</p> <p><i>Знать</i> параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу классический, мини и пляжный футбол.</p> <p><i>Применять</i> правила игры в футбол для самостоятельных занятий.</p>
Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	<p><i>Знать и применять правила личной гигиены.</i></p> <p><i>Соблюдать режим дня и питания футболиста.</i></p> <p><i>Применять</i> самоконтроль при занятиях футболом.</p> <p><i>Уметь оказывать первую медицинскую помощь при царапинах и ссадинах, ушибах.</i></p>
Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.	<p><i>Знать игровые амплуа в футболе.</i></p> <p><i>Знать</i> название упражнений для развития физических качеств футболистов различного амплуа.</p> <p><i>Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств футболиста.</i></p>
Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	<p><i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам</p>
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий волейболом в зависимости от места проведения занятий (спортивный зал - классический, открытая площадка – пляжный волейбол). Организация и проведение подвижных игр с	<p><i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами футбола во время активного отдыха и каникул.</p>

<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика и деятельность обучающихся</b>
элементами футбола во время активного отдыха и каникул.	
Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	<p><i>Понимать</i> выполнение основных упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Описывать</i> технику упражнений с футбольным мячом.</p> <p><i>Устранять</i> ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным мячом.</p>
Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	<p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>	
<b><i>Общеразвивающие физические упражнения</i></b>	
Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.	<i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий футболиста.
<b><i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i></b>	
Основные термины футбола. Приобретение двигательных навыков и технических навыков игры в футбол.	<p><i>Знать и применять</i> основные термины футбола в организации и проведении занятий по футболу.</p> <p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные технические элементы игры в футбол.</p> <p><i>Применять</i> технические приемы игры в футбол в подвижных играх и игровых заданиях.</p>
Подвижные игры (без мяча и с мячом).	<i>Знать и уметь</i> играть в подвижные игры с элементами футбола (без мяча и с мячом).
Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Пятнашки» («салки»), «Спиной к	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые задания с</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<p>финишу», «Собачки», «Мяч в стенку», «Передачи мяча с перебежками», «Передачи мяча капитану», «Точный нападающий удар», «Кто быстрее?», «Самый меткий», «Охотники за мячами», «Разорви цепь», «Обгони мяч», «Вызов номеров», «Только своему», «Отбери мяч» и др.</p>	<p>волейбольным, набивным, баскетбольным, футбольным мячами.</p> <p><i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
<p>Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы футбола.</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой футбола (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	<p><i>Совершенствовать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы футбола.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> с партнерами во время занятий футболом.</p>
<p>Индивидуальные технические действия.</p> <p>Передачи мяча, удары по воротам.</p> <p>Передача мяча двумя руками сверху и снизу.</p> <p>Розыгрыш стандартных ситуаций.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Переход от обороны в атаку.</p>	<p><i>Осваивать</i> знания об основных способах передачи мяча, удары по воротам.</p> <p><i>Знать и уметь выполнять</i> простейшие упражнения технических действий.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p>



<b>Тематическое планирование</b>	<b>Характеристика и деятельность обучающихся</b>
Техника игры футболиста: перемещение, организация атаки на сторону соперника, выбор позиции на поле при обороне и атаке.	<i>Знать и уметь демонстрировать технику игры футболиста в разных игровых ситуациях.</i>
Тактика игры нападения и защиты: индивидуальные, групповые тактические действия.	<i>Знать и уметь выполнять индивидуальные, групповые тактические действия. Владеть техникой выполнения нападения и защиты.</i>
Техника выполнения, передач мяча, ударов, ведение мяча.	<i>Уметь выполнять ведение, передачу и удары. Знать и уметь применять ведения мяча, удар ,передачи. Уметь выполнять передачу мяча, ведение и удары по воротам.</i>
Групповые тактические действия в нападении и защите.	<i>Применять тактические действия в нападении и защите. Выполнять групповые тактические действия в в нападении и защите Выбирать действия в нападении и защите.</i>
Тактика игры в футбол	<i>Владеть тактикой игры Уметь взаимодействовать в разных игровых действий.</i>
Учебные игры в футбол по правилам игры.	<i>Знать правила игры в футбол. Применять правила в футбол в соревновательной деятельности. Демонстрировать технические и тактические приемы игры по правилам.</i>

## 4.1 КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5-9 классы

№	Содержание	Количество часов
1	Правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме обучающихся.	1
2	Режим дня и его значение для футболиста. Личная гигиена футболиста.	1
3	Сдача контрольных нормативов	1
4	Техника ведения мяча.	2
5	Техника ведения мяча. Техника передачи и остановки мяча.	4
6	Техника ведения мяча и развороты с мячом	2
7	Техника ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	2
8	Техника ведения мяча и финты. Техника передачи и остановки мяча.	4
9	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (обучение)	2
10	Техника передачи и приема мяча. Техника отбора мяча.	3
11	Техника передачи и остановки/прием мяча. Техника отбора мяча.	3
12	Техника отбора мяча корпусом (обучение).	2
13	Техника передачи мяча и отбора мяча корпусом.	2
14	Техника отбора мяча.	2
15	Техника передачи и остановки мяча.	2
16	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	3
17	Учебная игра	2
18	Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема (совершенствование)	3
19	Техника ведения мяча. Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема.	2
20	Техника отбора мяча корпусом (совершенствование)	2
21	Учебная игра	2
22	Техника отбора мяча корпусом. Техника передачи и остановки мяча.	2
23	Техника ведения мяча и финты. Учебная игра	2
24	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача)	3
25	Тактическая комбинация (ведение+финт+удар/передача) Учебная игра	2
26	Техника передачи и остановки мяча. Техника отбора мяча.	4
27	Техника отбора мяча корпусом (совершенствование) Учебная игра	2
28	Совершенствование техники отбора мяча, передачи и остановки мяча.	3

29	Техника ведения мяча. Техника удара по мячу внутренней и средней частью подъема. Учебная игра.	4
30	Совершенствование техники ведения мяча и финт «Переступание через мяч»	2
31	Совершенствование тактической комбинации (ведение+финт+удар/передача)	3
32	Ведение мяча с ударом по воротам. Игра 4x4,	3
33	Передачи в парах и удар по воротам	2
34	Техника удара по мячу головой (обучение)	2
35	Взаимодействие, контроль мяча	2
36	Подвижная игра «Зеркало». Подвижная игра «Игра 1x1 по цветам».	2
37	Основы организации здорового образа жизни средствами футбола, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения	1
38	Первые признаки утомления. Комплекс упражнений на координацию и гибкость с футбольным мячом	2
39	Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты.	2
40	Комплекс общеразвивающих упражнений с футбольным мячом. Подвижная игра «Салки убегающих игроков с мячом в ногах».	2
41	Комплекс беговых упражнений и способы передвижения. Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы»	2
42	План индивидуальных занятий футболом. Эстафета с элементами футбола.	2
43	Упражнение «Передачи в тройках и удар по воротам».	2
44	Сдача контрольных нормативов.	2

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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»;
- руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;

- составлять комплексы физических упражнений для развития основных физических качеств футболиста;
- раскрывать и выполнять технические и тактические приемы в нападении и защите;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять удар по воротам;
- владеть техникой ведения мяча,
- выполнять индивидуальные оборонительные действия;
- выполнять тактические действия в защите и нападении
- использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности;
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;
- выполнять контрольные упражнения футболиста .

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Учебно-методическая литература**

### **Материально-техническое обеспечение курса**

<b>№</b>	<b>Наименование спортивного оборудования и инвентаря</b>	<b>Количество</b>
1.	Волейбольная ворота	2
2.	Футбольные мячи	30
3.	Манишки двух цветов	20
4.	Насос для накачивания мячей с иглой	1
5.	Игровая форма (двух цветов)	3 комплекта
6.	Сетка, сумка для хранения мячей	3
7.	Конус игровой	15

8.	Набивные мячи 1 кг, 2 кг	5+7
9.	Скакалки	20
10.	Теннисные мячики	10
11.	Гимнастическая скамейка	6

## СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ футболиста

### 1. Средства для развития быстроты.

*Упражнения для развития стартовой скорости:* по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

*Упражнения для развития дистанционной скорости:* бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, переменный бег на дистанцию 50-100 м 15-20мин с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д..

*Упражнения для развития скорости:* бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе,».

### 2. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

*Работа с набивными мячами* (в парах, индивидуально, в группах, через сетку).

*Прыжковые упражнения с набивными мячами (индивидуально, в парах).*

### 3. Средства для развития специальной выносливости.

*Переменный бег, кроссы с изменением скорости.* Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (работа на стенке, нападающий удар, подача).

*Игровые упражнения с мячом с большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.*

### 4. Средства для развития для развития ловкости.

*Подвижные игры с элементами спортивных игр.*

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-8 КЛАССОВ

(основная медицинская группа)

### ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень						
				Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,2—5,5	5,0		
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,0—5,4	5,0		
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	5,9—5,4	4,9		
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,1	5,8—5,3	4,9	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 выше	9,7—9,3	8,9 и ниже	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5	
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше	
			12	145	165—180	200	135	155—175	190	
			13	150	170—190	205	140	160—180	200	
			14	160	180—195	210	145	160—180	200	
			15	175	190—205	220	155	165—185	205	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше	
			12	950	1100-1200	1350	750	900—1050	1150	
			13	1000	1150-1250	1400	800	950—1100	1200	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000- 1150	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5.	13—15	17
				15				5	12—13	16

Литература :

1. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в школу / Э.Г. Алиев, А.Е. Власов // Физическая культура в школе. - 2008. - № 5. - С. 32-34.
2. Алиев, Э.Г. Организационно-педагогическое управление развитием мини-футбола в школе / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2007. - N 12 (34). - С. 3-5.
3. Врублевский, Е.П. Модели тактики игры в футболе / Е.П. Врублевский. – М.-Спорт, 2020. -168 с.
4. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. - 312 с.
5. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев // Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.
6. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64 с.
7. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
8. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
9. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
10. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.

#### **Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры**

1. Упражнения с мячом, 4 видеоурока <http://pro100video.com>
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.[yafutbolist.ru](http://yafutbolist.ru)
4. Большая олимпийская энциклопедия  
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>.



5. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://zdd.1september.ru/>.

6. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://spo.1september.ru/>

7. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания  
[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)

8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»  
<http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>

9. Онлайн-справочник <http://www.fizkult-ura.ru/>ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.

10. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

11. Педагогическая газета (молодой ресурс)[www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)

12. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>

13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»  
<http://spo.1september.ru/urok/><http://fizkultura-na5.ru/>

14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)

15. Уроки здоровья  
[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)  
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

17. Футбольные видео уроки <https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki>

Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

18. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)

19. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>

20. Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>

21. Уникальный образовательный портал В ПОМОЩЬ  
учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)

22. Уроки здоровья  
[http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)  
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

23. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

-