муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено» на заседании МО учителей Протокол №__1___ от «25» 08. 2023 г. Председатель МО	«Проверено» Зам. директора по УВР _____Макарова В.В. «___» _____2023 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ Школы №77 г.о. Самара _____Вороноцов А.Г. Приказ №194 - од от «28» августа 2023 г.

Подписано цифровой подписью: Воронцов А.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Футбол»
для обучающихся 5-9 классов

Самара, 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
по футболу

Пояснительная записка

Ожидаемый результат:

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, удары); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям футболом, к необходимости развития физических качеств.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях, к самосовершенствованию технических приемов игры.

Содержание программного материала:

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися

физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину,

с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро

отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря**. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения**.**

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Тематическое планирование по футболу
1 час в неделю

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности. Общая физическая подготовка (ОФП)	1
2.	ОФП. Ведение мяча. Передачи мяча.	2
3.	Обучение технике ведения, ударов и передач мяча.	2
4.	Ведение мяча носком, прямым подъемом. Игровое упражнение	1
5.	Жонглирование (ногами, головой). Игровое упражнение	1
6.	Ведение, передачи мяча в парах со сменой мест. Игровое упражнение	2
7.	ОФП. Игровое упражнение	1
8.	Упражнения с мячом в парах на растяжение и подвижность.	2

9.	Удары после передач, остановок, обыгрыша, обводки стоек, с пассивным сопротивлением.	2
10.	Удары внутренней частью подъема после передачи, обработки.	2
11.	Игровое упражнение. Игры 1х1, 2х2, 3х3 с определенным заданием без вратарей	2
12.	Игровое упражнение. Игра в малые ворота (4х4, 5х5;6х6).	2
13.	Игровое упражнение Игра 4х4,6х6	2
14.	ОФП. Игровое упражнение	2
15.	Жонглирование в парах различны ми способами. Футбол	2
16.	ОФП. Футбол	4
17.	Футбол	4
	Всего:	**34**

Тематическое планирование по футболу
2 час в неделю

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности. Общая физическая подготовка (ОФП)	2
2.	ОФП. Ведение мяча. Передачи мяча.	4
3.	Обучение технике ведения, ударов и передач мяча.	4
4.	Ведение мяча носком, прямым подъемом. Игровое упражнение	2
5.	Жонглирование (ногами, головой). Игровое упражнение	2
6.	Ведение, передачи мяча в парах со сменой мест. Игровое упражнение	4
7.	ОФП. Игровое упражнение	2
8.	Упражнения с мячом в парах на растяжение и подвижность.	4
9.	Удары после передач, остановок, обыгрыша, обводки стоек, с пассивным сопротивлением.	4
10.	Удары внутренней частью подъема после передачи, обработки.	4
11.	Игровое упражнение. Игры 1х1, 2х2, 3х3 с определенным заданием без вратарей	4
12.	Игровое упражнение. Игра в малые ворота (4х4, 5х5;6х6).	4
13.	Игровое упражнение Игра 4х4,6х6	4
14.	ОФП. Игровое упражнение	4
15.	Жонглирование в парах различны ми способами. Футбол	4
16.	ОФП. Футбол	8
17.	Футбол	8
	Всего:	**68**