

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Василия Степановича Чекмасова с. Большое Микушкино муниципального района Исаклинский Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____/Филиппова Е. Т./
(подпись) (ФИО)
«26» августа 2022 г.

Утверждено
приказом № 199 - од
от «31» августа 2022 г.
Директор _____/Игнатъева М. В./
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

Предмет (курс) **Футбол** Класс **5-9 классы**

Общее количество часов по учебному плану 170 часов

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей эстетико-технологического цикла
(название методического объединения)

Протокол №1 от «29» августа 2022 г.

Руководитель М _____/ Минеева Е.К/
(подпись) (ФИО)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Футбол - мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Программа предусматривает условия реализации:

Способствует соблюдению рекомендаций СанПиН 2.4.4.1251- 03 «пошаговой и транспортной (30 минутной) доступности мест проведения занятий от места жительства и учебы».

Способствует выполнению Соглашения о взаимодействии между Министерством образования и науки Российской Федерации и Российским футбольным союзом № СОГ - 12/19 от 10 ноября 2 «развитию условий для физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной деятельности,

Методические рекомендации.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 - минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.

Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча-ведение-передача; остановка мяча с уходом в сторону-финт-ведение-передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении - вперед, назад или в сторону, передачу мяча - низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Содержание программы.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов-в процессе занятий.

- ✓ Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- ✓ Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- ✓ Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- ✓ Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- ✓ Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
- ✓ Упражнения с предметами.
- ✓ Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- ✓ Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- ✓ Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

5-6 класс.

Бег - 4.

- ✓ Техника безопасности. Ходьба с переходом на бег по прямой.
- ✓ Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.
- ✓ Бег с изменением направления или обеганием поворотных стоек, кеглей, конусов.
- ✓ Эстафеты с бегом спиной вперед, скрестным и приставным шагом, с обеганием препятствий.

Прыжки - 4.

- ✓ Прыжки на одной или двух ногах с продвижением вперед.
- ✓ Многократные прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед
- ✓ Прыжки на двух ногах с поворотом в разные стороны на 90*, 180*, 360*.

- ✓ Прыжки с доставанием головой высоко подвешенного предмета.

Остановки - 4.

- ✓ Остановка выпадом после бега с ускорением и рывком.
- ✓ Остановка выпадом после бега приставным шагом.
- ✓ Медленный бег, поворот на 90* и остановка выпадом.
- ✓ Остановка выпадом после медленного бега (по сигналу).
- ✓ Бег в среднем темпе, по зрительному или звуковому сигналу, поворот на 90*, 180*, 360* и скоростной рывок 5-7 метров.
- ✓ Бег приставным или скрестным шагом, по зрительному или звуковому сигналу.
- ✓ Повороты на месте и в движении, выполнение ударов, остановок и финтов.
- ✓ Комбинации из освоенных элементов техники передвижений -3.
- ✓ Бег- остановка- поворот на 180*- ускорение 15-20 метров.
- ✓ Прыжок с поворотом на 180* - ускорение 10 метров, медленный бег (или ходьба).
- ✓ Бег лицом вперед - поворот на 180*, бег спиной вперед –поворот на 180*, скоростной рывок 10-15 метров.

Техника и обучение технике владения мячом - 9.

- ✓ Удары, остановки, ведение мяча.
- ✓ Обманные движения (финты), отбор мяча.
- ✓ Подход к мячу и замах, удар по мячу, сопровождение мяча (вынос ноги вперед).
- ✓ Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
- ✓ Имитация удара по мячу стоя на месте с разворотом стопы наружу на 90*.
- ✓ Имитация удара по мячу стоя слева от мяча на расстоянии одной ступни.
- ✓ Удары по неподвижному мячу с прямого разбега с одной или нескольких шагов в стену с расстояния 5-7 метров.
- ✓ Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м. после разбега.
- ✓ Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнером).

Удары по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема - 4.

- ✓ Имитация удара по неподвижному мячу.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с места и с шага
- ✓ Удар по неподвижному мячу с разбега.
- ✓ Удар средней частью подъема в руки партнера.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы - 4.

- ✓ Имитация остановки катящегося мяча.
- ✓ Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера
- ✓ В парах Остановки и передачи мяча
- ✓ Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10 м.

Остановка катящегося мяча подошвой - 4.

- ✓ В парах. Стоя на месте, остановка подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера.
- ✓ С 5-6 м. направить мяч низом в стену и остановить его подошвой после отскока.
- ✓ Остановка и передача мяча.
- ✓ Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча на 8-10м.

Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема -7.

- ✓ Ведение слабо накачанного мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
- ✓ Ведение мяча по «коридору» шириной 1м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой.
- ✓ Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м, правой ногой влево, левой ногой вправо.
- ✓ Ведение мяча «змейкой», огибая с правой и с левой стороны поворотные стойки.
- ✓ Ведение мяча по «восьмерке».
- ✓ Ведение мяча в челночном беге.
- ✓ Ведение по прямой, передача на 8-10м. во встречную колонну. Эстафеты с ведением мяча и обводкой.

Выбивание мяча ударом ногой - 4.

- ✓ Отбор мяча в момент приема мяча соперником.
- ✓ Отбор мяча в момент приема мяча соперником или во время его ведения.
- ✓ В парах. Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке.
- ✓ В парах Выбивание мяча у партнера на ограниченной площадке.

Ловля катящегося мяча вратарем - 2.

- ✓ Бросок мяча в стенку так, чтобы отскочив, он катился по земле, сомкнуть ноги и подобрать мяч
- ✓ Ловля мяча вратарем в воротах.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - 4.

- ✓ Передачи мяча во встречных колоннах.
- ✓ Передача мяча в треугольнике со сменой мест.
- ✓ Передача мяча в беге без смены мест.
- ✓ Передача мяча друг другу после ведения.

Тактика игры - 3.

- ✓ Восприятие и анализ соревновательной ситуации.
- ✓ Мысленное решение тактической задачи.
- ✓ Двигательное решение тактической задачи.

Индивидуальные тактические действия - 3.

- ✓ Перемещения игроков по полю произвольно, меняя направление и скорость движения
- ✓ Передвижение игроков вместе с партнером, повторяя его действия.
- ✓ Отбор мяча у владеющего игрока на ограниченной площадке.

Групповые тактические действия - 4.

- ✓ Игра два против одного (2:1).
- ✓ Игра три против одного (3:1) на ограниченной площадке.
- ✓ Игра 3:1 в одни ворота на ограниченной площадке.
- ✓ Игра (3:2) на площадке 20x20 м.

Игра по правилам - 2.

- ✓ Игра по правилам.
- ✓ Игра по правилам

7-8 класс

Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема - 9.

- ✓ Имитация ударного движения на месте и после разбега
- ✓ Имитация ударного движения на месте и после разбега.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с места.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с места.
- ✓ Удар по неподвижному мячу в руки партнеру, находящемуся на расстоянии 12-15м.
- ✓ Удар по неподвижному мячу в руки партнеру, находящемуся на расстоянии 12-15м.
- ✓ Удар по неподвижному мячу в руки партнеру, после разбега.
- ✓ Удар по катящемуся мячу с места, который накатывает партнер с расстояния 10-12м.
- ✓ Удар по катящемуся мячу с места, который накатывает партнер с расстояния 10-12м.

Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема - 9.

- ✓ Имитация ударного движения на месте и после разбега.
- ✓ Имитация ударного движения на месте и после разбега.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с места.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с места.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с шага прыжком.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с шага прыжком.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега.
- ✓ Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега.
- ✓ Передача мяча на средние и дальние расстояния, при выполнении резанных штрафных, угловых ударов и ударов по воротам.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника - 7.

- ✓ Ведение игроком мяча правой ногой, партнер бежит слева, изображая соперника.
- ✓ Ведение игроком мяча правой ногой, партнер бежит слева, изображая соперника.
- ✓ Ведение мяча игроком левой ногой, партнер бежит справа, изображая соперника.
- ✓ Ведение мяча игроком левой ногой, партнер бежит справа, изображая соперника.
- ✓ Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча.
- ✓ Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча.
- ✓ Подвижные игры и эстафеты с ведением мяча.

Отбор мяча перехватом - 7.

- ✓ Удар мяча в стенку с расстояния 6-7 м. одним игроком, второй перехватывает мяч.
- ✓ Удар мяча в стенку с расстояния 6-7 м. одним игроком, второй перехватывает мяч.
- ✓ Подвижные игры «Вызов номеров».
- ✓ Подвижные игры «Вызов номеров».
- ✓ Подвижные игры «Не давай мяч водящему».
- ✓ Подвижные игры «Ловец и перехватчик».

- ✓ Подвижные игры «Ловец и перехватчик»

Отбор мяча толчком плеча в плечо - 8.

- ✓ Отталкивание соперника плечом, в момент, когда игрок находится на дальней от соперника ноге.
- ✓ Отталкивание соперника плечом, в момент, когда игрок находится на дальней от соперника ноге
- ✓ Ведение мяча игроком, другой выбрав момент, толкает партнера плечом в плечо.
- ✓ Ведение мяча игроком, другой выбрав момент, толкает партнера плечом в плечо.
- ✓ Отбор мяча игроком, когда партнер теряет равновесие.
- ✓ Отбор мяча игроком, когда партнер теряет равновесие.
- ✓ Подвижная игра «Бой петухов».
- ✓ Подвижная игра «Бой петухов».
- ✓ Подвижная игра «Бой петухов».

Ловля мяча, летящего навстречу (игра вратаря) - 10.

- ✓ Имитация ловли мяча, летящего на уровне живота.
- ✓ Имитация ловли мяча, летящего на уровне живота.
- ✓ Ловля мячей, летящих на уровне или несколько выше груди
- ✓ Ловля мячей, летящих на уровне или несколько выше груди.
- ✓ Ловля низколетящих мячей (до уровня живота).
- ✓ Ловля низколетящих мячей (до уровня живота).
- ✓ Подбрасывание мяча выше головы, ловя его и подтягивая к туловищу.
- ✓ Подбрасывание мяча выше головы, ловя его и подтягивая к туловищу.
- ✓ Сгибание рук в локтевых суставах и притягивая мяч к груди.
- ✓ Сгибание рук в локтевых суставах и притягивая мяч к груди.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - 9.

- ✓ Передача мяча партнеру с последующим обеганием стоек (конусов), расположенных за спиной.
- ✓ Передача мяча партнеру с последующим обеганием стоек (конусов), расположенных за спиной.
- ✓ Передача мяча партнеру на выход и удар по воротам.
- ✓ Передача мяча партнеру на выход и удар по воротам.
- ✓ Ведение мяча игроком на высокой скорости, оставляя его под удар партнеру по воротам.
- ✓ Ведение мяча игроком на высокой скорости, оставляя его под удар партнеру по воротам.
- ✓ Комбинация «в стенку» -передача мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками.
- ✓ Комбинация «в стенку» -передача мяча в одно касание между двумя или несколькими игроками.
- ✓ Ведение мяча с обводкой 3-4 стоек и ударом по воротам.

Индивидуальные тактические действия - 2.

- ✓ Игра 1:1 в двое ворот, обозначенных стойками.
- ✓ Игра 1:1 в двое ворот, обозначенных стойками.

Групповые взаимодействия - 7.

- ✓ Игра 2:1 на площадке 15x15 м. с ударом по воротам

- ✓ Игра 2:1 на площадке 15x15 м. с ударом по воротам.
- ✓ Игра 3:1 с ударом по воротам с передачей мяча друг другу в одно или два касания.
- ✓ Игра 3:1 с ударом по воротам с передачей мяча друг другу в одно или два касания.
- ✓ Игра 3:2 с ударом по воротам с помощью точных передач, ведения, обманных движений.
- ✓ Игра 3:2 с ударом по воротам с помощью точных передач, ведения, обманных движений.
- ✓ Игра по правилам.

9 класс.

Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы - 10.

- ✓ Имитация удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.
- ✓ Имитация удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.
- ✓ Подбрасывание мяча, слету направить в стенку внутренней стороной стопы.
- ✓ Подбрасывание мяча, слету направить в стенку внутренней стороной стопы.
- ✓ В парах. Подбрасывание мяча и после первого отскока от земли ударом внутренней стопы направить партнеру.
- ✓ В парах. Подбрасывание мяча и после первого отскока от земли ударом внутренней стопы направить партнеру.
- ✓ Набрасывание мяча партнеру и ударом внутренней стороны стопы возвратит мяч назад.
- ✓ Набрасывание мяча партнеру и ударом внутренней стороны стопы возвратит мяч назад.
- ✓ Жонглирование мячом с подбрасыванием его внутренней стороной стопы. .
- ✓ Жонглирование мячом с подбрасыванием его внутренней стороной стопы.

Удар по летящему мячу средней частью подъема - 8.

- ✓ Жонглирование мячом ударами средней частью подъема стопы.
- ✓ Жонглирование мячом ударами средней частью подъема стопы.
- ✓ Подбрасывание мяча перед собой и после одного отскока выполняет удар по воротам.
- ✓ Подбрасывание мяча перед собой и после одного отскока выполняет удар по воротам.
- ✓ Подбрасывание мяча верхом партнеру в районе линии штрафной площадки.
- ✓ Подбрасывание мяча верхом партнеру в районе линии штрафной площадки.
- ✓ Удар по мячу с лета после первого отскока от земли.
- ✓ Удар по мячу с лета после первого отскока от земли.

Финт «Уходом» - 6.

- ✓ Перемещение противника перекрывая зону предполагаемого прохода.
- ✓ Перемещение противника перекрывая зону предполагаемого прохода.
- ✓ Обманное движение с мячом на определенном расстоянии от соперника.
- ✓ Обманное движение с мячом на определенном расстоянии от соперника.
- ✓ Обводка соперника во время ведения мяча.
- ✓ Обводка соперника во время ведения мяча.

Финт «Ударом» по мячу ногой - 6.

- ✓ Замах ударной ногой-ложное движение.

- ✓ Замах ударной ногой-ложное движение.
- ✓ Перекрытие зоны предполагаемого полета мяча.
- ✓ Перекрытие зоны предполагаемого полета мяча.
- ✓ Освобождение из-под опеки соперника во время ведения, после ведения (остановки).
- ✓ Освобождение из-под опеки соперника во время ведения, после ведения (остановки).

Финт «Остановкой» мяча ногой - 10.

- ✓ Бег в сочетании с внезапными остановками и рывками произвольно и по сигналу.
- ✓ Бег в сочетании с внезапными остановками и рывками произвольно и по сигналу.
- ✓ Выпад игрока в одну сторону, затем рывок в другую.
- ✓ Выпад игрока в одну сторону, затем рывок в другую.
- ✓ Ведение мяча вокруг стоек или пассивно играющих партнеров с имитацией обманных движений.
- ✓ Ведение мяча вокруг стоек или пассивно играющих партнеров с имитацией обманных движений.
- ✓ Ведение мяча, имитация удара («ложный замах» бьющей ногой), продолжение ведения мяча.
- ✓ Ведение мяча, имитация удара («ложный замах» бьющей ногой), продолжение ведения мяча.
- ✓ Подвижная игра «Пятнашки»: без мяча; с ведением и передачами мяча.
- ✓ Подвижная игра «Пятнашки» без мяча; с ведением и передачами мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - 10.

- ✓ Взаимодействие двух игроков.
- ✓ Взаимодействие двух игроков.
- ✓ Скоростной рывок- получение паса от партнера- ведение мяча вокруг 3-5 стоек, расположенных на расстоянии 3м. друг от друга.
- ✓ Скоростной рывок- получение паса от партнера- ведение мяча вокруг 3-5 стоек, расположенных на расстоянии 3м. друг от друга.
- ✓ Зигзагообразное ведение мяча с обводкой 3-5 конусов- удар по воротам.
- ✓ Зигзагообразное ведение мяча с обводкой 3-5 конусов- удар по воротам.
- ✓ Передвижение прямо, игра в «стенку» с игроками 5, 6, 7, 8.
- ✓ Передвижение прямо, игра в «стенку» с игроками 5, 6, 7, 8.
- ✓ Выполнение того же упражнения в обратном направлении.
- ✓ Выполнение того же упражнения в обратном направлении.

Тактика игры - 8.

- ✓ Игра 1:2 с ударом по воротам.
- ✓ Игра 1:2 с ударом по воротам.
- ✓ Ведение с помощью обманных движений, изменения скорости и направления.
- ✓ Ведение с помощью обманных движений, изменения скорости и направления.
- ✓ Игра 2:3, 3:4, 4:5 в одни ворота.
- ✓ Игра 2:3, 3:4, 4:5 в одни ворота.
- ✓ Удар по воротам обыгрывая защитника.
- ✓ Удар по воротам обыгрывая защитника.

Игра по правилам - 10.