**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Ершовка**

**Вятскополянского района Кировской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  на педагогическом совете  протокол № 1 от «31» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНА  приказом МКОУ ООШ с.Ершовка  № 189-ОД от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочной деятельности по спортивно-**

**оздоровительному направлению**

**(МОДУЛЬ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»)**

**5-6 классы**

Составитель программы: Учитель физической культуры Журавлев Н.С.

**С. Ершовка, 2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении.

Учебный предмет «Физическая культура» является основным средством физического воспитания. Одно из главных мест в системе физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Футбол одна из старейших и самых популярных спортивных командных игр в мире. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию и оказывает на организм всестороннее влияние.

Образовательный модуль «Футбол для всех» (далее – Модуль) создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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

Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету

«Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного общего 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 основного общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ основного 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.

Модуль 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 и 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).

Содержание Модуля 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 категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

**Цель модуля** – содействие всестороннему развитию личности посредством

формирования физической культуры обучающихся с использованием средств

футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

## Задачи модуля:

* 1. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе.
  2. Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола.
  3. Укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма.
  4. Воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

способствуют повышению общего уровня двигательной активности обучающихся;

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 модуля в учебном плане.

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 5–6 классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10) в объеме 34часов (по 34 часа в каждом классе).

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 футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

# ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

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) Модуль «Футбол для всех», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты освоения модуля** 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, 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 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;
* 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 модуля** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля 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).

# СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

**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. Режим и питание 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 подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу; по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; внешней частью подъёма; 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 подъёма, внешней частью подъёма; правой, левой ногой и поочерёдно 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 выпаде.

*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 рукам 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.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ 5-6 классы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика**  **и деятельность обучающихся** |
| **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. | *Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий футболом.  *Знать* историю развития футбола в мире и России.  *Выявлять* успехи российских футболистов на мировой арене.  *Знать* параметры полей и их оборудование для занятий и соревнований по футболу.  *Применять* правила игры в  футбол для самостоятельных занятий. |
| Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.  Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | *Знать* строение и функции организма человека.  *Знать* влияние физических упражнений на организм обучающихся*.*  *Применять* гигиенические знания и навыки в повседневной жизни.  *Соблюдать* режим дня и питания футболиста.  *Применять* самоконтроль при занятиях футболом.  *Уметь* оказывать первую  медицинскую помощь. |
| Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. (приложение 1). | *Знать игровые амплуа в футболе.*  *Знать* название упражнений для развития физических качеств футболистов различных амплуа.  *Отбирать и составлять* комплекс упражнений для развития основных физических качеств  футболиста. |
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между  обучающимися. | *Проявлять* толерантность к сверстникам. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика**  **и деятельность обучающихся** |
| **Раздел 2. Способы двигательной (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. | *Уметь* подбирать одежду, обувь для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.  *Организовывать и проводить* подвижные игры 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. | *Понимать* выполнение основных упражнений с футбольным мячом.  *Описывать* технику упражнений с футбольным мячом.  *Устранять* ошибки в технике выполнения упражнений с футбольным  мячом. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в футболе. | *Знать* контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности футболиста.  *Сравнивать* свои результаты  выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | |
| ***Общеразвивающие физические упражнени****я.* | |
| Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения  и навыки футболиста. | *Составлять* комплексы специальных упражнений технических действий футболиста. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
| *Тактические действия в игре.* | *Знать технику выполнения и применять* в игре технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение, отбор и передача мяча различным способом и другие).  *Демонстрировать*  приобретенные знания в игровой и соревновательной деятельности. |
| *Тактические действия в нападении.* | *Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых  тактических действий. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика**  **и деятельность обучающихся** |
|  | *Демонстрировать* приобретённые знания и умения в игровой и соревновательной деятельности.  *Знать и уметь выполнять* индивидуальные тактические действия без мяча и с мячом.  *Владеть* групповыми  тактическими действиями. |
| *Тактические действия в защите* | *Знать и уметь выполнять* индивидуальные тактические действия в защите.  *Уметь* выбирать игровую позицию на поле.  *Владеть* техникой взаимодействия игроков в различных  игровых ситуациях. |
| *Техника игры вратаря.* | *Владеть* техникой введения мяча в игру.  *Уметь выполнять* различные  удары по мячу. |
| *Тактика вратаря.* | *Владеть* тактикой игры вратаря.  *Уметь* выбирать место в воротах в зависимости от игровой ситуации.  Уметь выбрать свободного  игрока для «сбрасывания» мяча. |
| Учебные игры в футбол. | *Знать* правила игры в футбол.  *Применять* правила игры в футбол в соревновательной деятельности.  *Демонстрировать* технические и  тактические приемы игры в футбол. |

**IV ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ» НА УРОВНЕ 5-6 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМА ЗАНЯТИЯ** | **КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** | **ДАТА ПРОВЕДЕНИЯ** |
| **1** | Техника безопасности во время  занятий футболом. Правила игры в футбол. | **1** |  |
| **2** | Физическая культура и спорт в  России. Развитие футбола в России и за рубежом. | **1** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3** | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм  обучающихся. | **1** |  |
| **4** | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. | **1** |  |
| **5** | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской  помощи. | **1** |  |
| **6** | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской  помощи. | **1** |  |
| **7** | Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между  обучающимися. | **1** |  |
| **8** | Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий  футболом в зависимости от места проведения занятий. | **1** |  |
| **9** | Организация и проведение подвижных игр с элементами  футбола во время активного отдыха и каникул. | **1** |  |
| **10** | Оценка техники осваиваемых основных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и  устранения ошибок в технике выполнения упражнений. | **1** |  |
| **11** | Тестирование уровня физической  подготовленности в футболе. | **1** |  |
| **12** | комплексы специальных упражнений  технических действий футболиста. | **1** |  |
| **13** | технические действия (перемещение игрока; удары по мячу, ведение,  отбор | **1** |  |
| **14** | технические действия передача мяча  различным способом и | **1** |  |
| **15** | приобретенные знания в игровой и  соревновательной деятельности. | **1** |  |
| **16** | взаимодействовать со сверстниками во время выполнения групповых  тактических действий. | **1** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17** | приобретённые знания и умения в игровой и соревновательной деятельности. | **1** |  |
| **18** | индивидуальные тактические действия без мяча и с мячом. | **1** |  |
| **19** | *Владеть* групповыми тактическими  действиями. | **1** |  |
| **20** | введения мяча | **1** |  |
| **21** | различные удары по мячу. | **1** |  |
| **22** | тактикой игры вратаря | **1** |  |
| **23** | выбирать место в воротах в  зависимости от игровой ситуации. | **1** |  |
| **24** | выбрать свободного игрока для  «сбрасывания» мяча. | **1** |  |
| **25** | правила игры в футбол | **1** |  |
| **26** | правила игры в футбол в соревновательной деятельности. | **1** |  |
| **27** | технические приемы игры в футбол. | **1** |  |
| **28** | технические приемы игры в футбол. | **1** |  |
| **29** | технические приемы игры в футбол. | **1** |  |
| **30** | тактические приемы игры в футбол. | **1** |  |
| **31** | тактические приемы игры в футбол. | **1** |  |
| **32** | технические и тактические приемы  игры в футбол. | **1** |  |
| **33** | технические и тактические приемы  игры в футбол. | **1** |  |
| **34** | технические и тактические приемы  игры в футбол. | **1** |  |

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО 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»;
* 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 действия 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 (приложение 2).
* определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## Учебно-методическая литература

* 1. Алиев 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.

312 с.

* 1. Гол! Большая энциклопедия российского футбола. - М. –Эксмо, 2017. -
  2. Евсеев, А.В. Педагогический контроль в мини-футболе / А.В. Евсеев //

Пособие, 2-е издание, исправленное и дополненное. – Екатеринбург, 2005. - 52 с.

* 1. Клайн Гиффорд Все о футболе / Клайн Гиффорд. – М. - АСТ, 2006. – 64

с.

* 1. 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.

* 1. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. -М.: Физкультура и спорт, 2018. - 479 с.
  2. Рэднедж Кир Большая энциклопедия футбола / Рэднедж Кир. - М.: АСТ, 2020. – 224 с.
  3. 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](http://pro100video.com/)
2. Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.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>
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
9. Онлайн-справочник [http://www.fizkult-ura.ru/ФизкультУРА](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/](http://spo.1september.ru/urok/)
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.r](http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm) [u/2002/01/6.htm](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-](https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki) [futbolnye-videuroki](https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videuroki)

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

1. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru/)
2. Российский футбольный союз <https://rfs.ru/>
3. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
4. Уникальный образовательный портал в помощь учителю[www.zavuch.info](http://www.zavuch.info/)
5. 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.1septe](http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm)

[mber.ru/2002/01/6.htm](http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm)

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

## Материально-технического обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивного оборудования и инвентаря** | **Количество** |
| 1. | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола  (комплект) | Д |
| 2. | Ворота для футбола | Д |
| 3. | Свисток | Д |
| 4. | Секундомер | Д |
| 5. | Мячи футбольные № 4, 5 | К |
| 6. | Карточки для судейств | К |
| 7. |  |  |
| 8. |  |  |
| 9. |  |  |
| 10. |  |  |
| 11. |  |  |
| 12. |  |  |

Приложение 1

# 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, обводка препятствий (на скорость),

переменный бег на дистанцию 50-100м (15-20 мин 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»: 2х10, 4х5,4х10,2х15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15 м) 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.

1. Средства для развития скоростно-силовых качеств.

*Приседание с отягощением* (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

*Прыжки на одной ноге, затем с отягощением*. 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 упора лёжа хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

1. Средства 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.

1. Средства для развития для развития ловкости.

*Прыжки с разбега* толчком одной и обеими ногами, доставая высоко

повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

*Прыжки вверх с поворотом* с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

*Жонглирование мячом*, чередуя удары бедром, стопой, головой.

*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. Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Приложение 2

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

(основная медицинская группа)

# ПРИМЕРНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-15 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высоки й | Низкий | Средний | Высок ий |
| **Общая физическая подготовленность** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Скоростн ые | Бег 30 м, с | 11  12 | 6,3  6,0 | 6,1—5,5  5,8—5,4 | 5,0  4,9 | 6,4  6,3 | 6,3—5,7  6,2—5,5 | 5,1  5,0 |
| Координационные | Челночный бег 3 × 10 м, с | 11  12 | 9,7  9,3 | 9,3—8,8  9,0—8,6 | 8,5  8,3 | 10,1  10,0 | 9,7—9,3  9,6—9,1 | 8,9  8,8 |
| Скоростн о- силовые | Прыжок в длину с места, м | 11  12 | 140  145 | 160—180  165—180 | 195  200 | 130  135 | 150—175  155—175 | 185  190 |
| Выносливость | Шестиминутны й бег, м | 11  12 | 900  950  е | 1000—  1100  1100—  1200 | 1300  1350 | 700  750 | 850—  1000  900—  1050 | 1100  1150 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12 | 2  2 | 6—8  6—8 | 10  10 | 4  5 | 8—10  9—11 | 15  16 |
| Силовые | Сгибание и  разгибание рук: на высокой  перекладине из виса (мальчики),  количество раз; на низкой  перекладине из виса лежа  (девочки),  количество раз | 11  12 | 1  1 | 4—5  4—6 | 6  7 | 4  4 | 10—14  11—15 | 19  20 |
| **Специальная физическая и техническая подготовленность** | | | | | | | | |
|  | Бег 30 м  с ведением мяча | 11  12 | 7,6  7,4 | 7,4  7,2 | 7,2  7,0 |  |  |  |
|  | Бег 5 × 30 м, с ведением мяча, с | 11  12 | 40,0  38,0 | 38,0  36,0 | 36,0  34,0 |  |  |  |
|  | Жонглировани е мячом ногами Количество раз | 11  12 | 3  5 | 5  7 | 7  9 |  |  |  |