



муниципальное козенное общеобразовательное учреждение «Ново-Аргванинская средняя школа»

**Рабочая программа  
секции «Футбол»**

Класс **5-11**, Уровень общего образования: начальное, основное

Учитель **Магомедов З.Г.**

Срок реализации программы, учебный год **2023 - 2024**

Количество часов по учебному плану -2

Планирование составлено на основе программы «Физическая культура , 5-11 классы» В.И. Лях, 2016г., Просвещение, Программа Г.А. Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011

Рабочую программу составил **Магомедов З.Г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся 3 раз в неделю по 2 часа. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15-20 человек.

Время занятия – 90 мин.

Основные задачи группы новичков:

Решаются определённые **задачи**:

1. укрепление здоровья и закаливание организма;
2. привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
3. обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
4. овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

- участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

### **Ожидаемые результаты курса по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол»**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол, привитие любви к спортивным играм.

- Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе;
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Учащиеся должны **знать и иметь представление:**

- об особенностях зарождения, истории футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико – техническими приемами футбола;
- знать основы судейства.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

| № | Контрольные упражнения                                      | Возраст (лет) |      |
|---|---|---------------|------|
|   |   | 9             | 10   |
| 1 | Бег 30 м (с)  | 5,6           | 5,3  |
| 2 | Бег 300 м (с)   | 72            | 61   |
| 3 | 6 – минутный бег (м.)                                       | 1050          | 1150 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.)                                | 145           | 160  |
| 5 | Бег 30 м. с ведением мяча (с.)                              | 7,0           | 6,5  |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность (м.)                        | 25            | 35   |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов)                     | 7 - 8         | 10   |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3         | 4    |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)        | 12,0          | 11,5 |

|    |                                     |       |   |
|----|-------------------------------------|-------|---|
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 6 - 7 | 9 |
|----|-------------------------------------|-------|---|

### Результаты освоения курса «Футбол»

Программа курса «Футбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Оздоровительные результаты* программы курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание занятий**

### **1. История возникновения футбола.**

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

### **2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов**

Правила поведения учащихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности занятий по футболу.

### **3. Правила игры в футбол (основные понятия)**

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

### **4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию**

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

### **5. Техническая подготовка**

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

## **6. Физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленных на развитие:

- координационных способностей;
- быстроты;
- ловкости;
- точности движений и передач мяча;
- гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;
- игровой выносливости;
- точности ударов по воротам.

## **7. Подвижные игры и эстафеты**

- пятнашки с мячом;
- лабиринт (с мячом и без мяча);
- змейка;
- бег по ломаной кривой;
- челночный бег;
- эстафета с ведением двух мячей;
- эстафета с ударами по воротам.

## **8. Игра в футбол малыми составами**

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

## **9. Контрольные испытания**

Тестирование уровня физической подготовленности:

- бег 30м с высокого старта;
- челночный бег 7х50м;
- прыжок в длину с места;
- бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

- ведение мяча 30м с обводкой стоек;
  - челночный бег с мячом;
  - удар по неподвижному мячу на дальность;
- жонглирование мячом (ногами и головой).

**Календарно – тематический план  
спортивной секции «Футбол» (5 – 11 классы)**

| №  | Дата | Тематика занятий   |
|----|------|--|
| 1  |      | Техника безопасности на занятиях по футболу.   |
| 2  |      | Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию. |
| 3  |      | Техническая подготовка Обучение передаче мяча.   |
| 4  |      | Обучение остановке мяча.   |
| 5  |      | Обучение остановке мяча.   |
| 6  |      | Обучение передаче мяча.  |
| 7  |      | Обучения передаче мяча   |
| 8  |      | Обучения передаче мяча   |
| 9  |      | Обучения передаче мяча   |
| 10 |      | Обучения передаче мяча   |
| 11 |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка  |
| 12 |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот                              |
| 13 |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180° - ускорение          |
| 14 |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180° - ускорение          |
| 15 |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180° - ускорение          |
| 16 |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.                        |
| 17 |      | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.                        |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 18    |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.   |
| 19    |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.   |
| 2021  |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 22    |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 23    |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 24    |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 25    |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 26    |  | Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180° – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок |
| 27    |  | Остановка выпадом после бега.   |
| 28    |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой.   |
| 29    |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой.   |
| 30    |  | Бег от одного ориентира к другому с остановкой.   |
| 31-33 |  | Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.  |
| 34    |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу   |
| 35-37 |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.  |
| 38-43 |  | Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега   |
| 44-47 |  | Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах   |
| 48-53 |  | Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.   |
| 54-57 |  | Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м  |
| 58-61 |  | Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы  |
| 62-66 |  | Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)   |
| 67-68 |  | Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля   |

### Список литературы

1. Программа Г. А.Колодницкого, В. С.Кузнецова, М. В. Маслова. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.