

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования Домбаровского района

МОБУ "ДООШ № 3"

|   |   |   |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании педагогического совета №1 от « ____ » _____ 2023г. | Согласовано зам.директора по УВР « ____ » _____ 2023г.<br>Кокетова Г.Д. | Утверждаю директор МОБУ «ДООШ №3» « ____ » _____ 2023г.<br>Базалук И.Н. |
|---|---|---|

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Футбол»  
3-9 класс**

Два года обучения, 1-2-полугодие 2023-2024 учебного года

п. Домбаровский, 2023 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа является авторской программой по футболу для учащихся 3-9х. классов.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 10-16 лет.

Количество занимающихся в секции – 20 человек.

Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков игры в футбол.

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Целью** занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 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.

### **Срок реализации программы.**

Изучение программногo материала рассчитано на 2 года.

### **Форма и режим занятий.**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 68 часов в год. Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 1 часу.

Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность Российской системы физического воспитания, большую государственную значимость её, подчёркивает повседневную заботу Российского правительства о развитии физической культуры и спорта в России. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Воспитанию кружковцев способствуют чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка.

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий кружка футбола является наличие спортивного зала и футбольного поля с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий.

Руководитель кружка, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

В кружке по футболу занимающиеся должны получать элементарные навыки судейства игр по футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый кружковец средней юношеской группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту: его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

| №                              | Наименование                | Возраст |      |      |
|--------------------------------|-----------------------------|---------|------|------|
|                                |                             | 10      | 13   | 16   |
| 1. Общая физическая подготовка |                             |         |      |      |
| 1.                             | Бег 15 м (сек)              | 2,7     | 2,6  | 2,5  |
| 2.                             | Бег 30 м (сек)              | 5,0     | 4,7  | 4,5  |
| 3.                             | Бег 60 м (сек)              | 9,4     | 9,2  | 8,8  |
| 4.                             | Бег 100 м (сек)             | 15,6    | 15,0 | 14,0 |
| 5.                             | Бег 400 м (мин)             | 1,20    | 1,15 | 1,10 |
| 6.                             | Бег 1500 м (мин)            | 5,55    | 5,45 | 5,35 |
| 7.                             | Челночный бег 10x30 м (сек) | 58,0    | 56,0 | 54,0 |

|                                      |  |       |       |       |
|--------------------------------------|--|-------|-------|-------|
| 8.                                   | Бег 6 мин.                                       | 1300  | 1400  | 1500  |
| 9.                                   | Подтягивание (раз)                               | 5     | 6     | 7     |
| 10.                                  | Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)          | 17    | 19    | 21    |
| 11.                                  | Прыжок с места (м)                               | 1,70  | 1,90  | 2,10  |
| 2. Специальная физическая подготовка |  |       |       |       |
| 1                                    | Бег 30 м (с мячом, сек)                          | 5,6   | 5,4   | 5,2   |
| 2                                    | Челночный бег 30 м x 5 раз (с мячом)             | 33,0  | 31,0  | 29,0  |
| 3                                    | Доставание подвешенного мяча (см)                | 40    | 45    | 50    |
| 4                                    | Удары на дальность (м)                           | 30-25 | 35-30 | 40-35 |
| 3. Техническая подготовка            |  |       |       |       |
| 1                                    | Удары на точность 30/40м по 10 раз               | 13    | 14    | 15    |
| 2                                    | Жонглирование                                    | 70    | 100   | 130   |
| 3                                    | Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек) | 12,0  | 10,5  | 10,0  |

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

Обучая воспитанников кружка технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого кружковца, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Для эффективности обучения техническим приёмам игры необходимо широко использовать учебное оборудование: отражающие стенки, конусы для обводки, переносные мишени, подвесные мячи, переносные ворота.

Руководитель кружка должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся:

*Условия выполнения упражнений:*

1. Бег на 30, 300, 400 м, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. Мячом надо попасть в

заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

После первого года обучения занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

На втором году обучения занимающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов овладения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств.

| 1-ый год обучения  | 2-ый год обучения  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение правильного режима дня юного спортсмена;</li> <li>– разбор и изучение правил игры в футбол;</li> <li>– роли капитана команды, его права и обязанности, роли игроков;</li> <li>– правила использования спортивного инвентаря.</li> </ul>   | <p style="text-align: center;"><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнение правильного режима дня юного спортсмена;</li> <li>– применение правил игры в футбол;</li> <li>– роли капитана команды, его права и обязанности, роли игроков;</li> <li>– правила использования спортивного инвентаря.</li> </ul>  |
| <p style="text-align: center;"><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>– управлять своими эмоциями;</li> <li>– владеть игровыми ситуациями на поле;</li> <li>– уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.</li> </ul> | <p style="text-align: center;"><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;</li> <li>– управлять своими эмоциями;</li> <li>– владеть игровыми ситуациями на поле;</li> <li>– уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.</li> </ul> |

## Краткое описание содержания программного материала.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

*Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

*Упражнения с набивным мячом* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

*Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия. Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади;

показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

*Введение мяча из-за боковой линии.* Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком 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 мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.



*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

### **Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «Футбол».**

Занятия будут проводиться на школьном футбольном поле, при отсутствии благоприятных погодных условий занятия переносятся в спортивный зал. Футбольное поле имеет площадь 1250 м.

Спортивный зал имеет площадь 205,82 м кв. Размеры и разметка удовлетворяют требованиям, утвержденным Российским футбольным союзом и Ассоциацией футбола России.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: скакалки (15), футбольных мячей (40), конусы для обводки (12), фишки для разметки (50), манишки (2 цвета, по 15 шт. каждого цвета), набивные мячи и т. д.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах СанПиНа.

### Учебно-тематическое планирование (для 3-9 классов)

| № урока | Тема – количество часов | Содержание   | Планируемые результаты  |  |  |  | Измерители, виды и формы контроля | Домашнее задание              | Сроки проведения |      |
|---------|-------------------------|--|---|--|--|--|-----------------------------------|-------------------------------|------------------|------|
|         |                         |  | Учебная программа   |  | Междисциплинарные программы  |  |                                   |                               | план             | факт |
|         |                         |  | Ученик научится   | Ученик получит возможность научиться   | Ученик научится  | Ученик получит возможность научиться   |                                   |                               |                  |      |
| 1       | <b>Футбол 34 часа</b>   | Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол.                          | Техника безопасности. Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале.   | Анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности   | <b>Регулятивные УУД:</b><br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; Работать по плану. | <b>Регулятивные УУД:</b><br>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.  | Опрос                             | Техника безопасности.         | Сентябрь         |      |
| 2       |                         | Стойки футболистов, передвижение на поле.  | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча подошвой в процессе ведения. Обучение ударам средней частью подъёма. Игра без вратарей.   | Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами. Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Умение максимально проявлять физические способности | <b>Познавательные УУД:</b><br>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  | <b>Познавательные УУД:</b><br>Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.  | Текущий.                          | Техника выполнения упражнений | Сентябрь         |      |
| 3       |                         | Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.   | 1. Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма.<br>2. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения<br>1. Совершенствование ударов средней частью подъёма.<br>2. Обучение ударам внутренней частью подошвы. Игра без вратарей. | Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Умение максимально проявлять физические способности   | <b>Познавательные УУД:</b><br>Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.  | <b>Коммуникативные УУД:</b><br>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | Текущий.                          |                               | Сентябрь         |      |
| 4       |                         | Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. Подвижная игра с мячом (Точная передача). | Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъёма. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения. Совершенствование ударов средней частью подъёма.   | Умение максимально проявлять физические способности  | <b>Коммуникативные УУД:</b><br>Учебное взаимодействие в группе (определять   |  | Контроль результата               |                               | Сентябрь         |      |

|   |   |  |  |   |  |  |                     |  |  |         |  |
|---|---|--|--|---|--|--|---------------------|--|--|---------|--|
| 5 | Обучение передача мяча подъемом.<br>Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча. | Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. выполнять технику равномерного бега.  | (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) |  |  | Текущий             |  |  | октябрь |  |
| 6 | Обучение передача мяча навесом.<br>Совершенствование ранее изученного материала.                              | Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении.<br>Обучение отбор мяча с выбыванием.<br>Обучение отбору мяча с выпадом.<br>Игра без вратарей.                             |  |   |  |  | Контроль результата |  |  | октябрь |  |
| 7 | Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.  | Совершенствование отбора мяча с выпадом.<br>Обучение отбора мяча подкатом.<br>Обучение удару внутренней стороной стопы<br>Обучение остановке внутренней стороной стопы<br>Игра без вратарей                    |  |   |  |  | Текущий             |  |  | октябрь |  |
| 8 | Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.                                     | Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком)<br>Обучение приёму мяча, катящегося навстречу.<br>Обучение броску мяча на точность<br>Игра с вратарями |  |   |  |  | Контроль результата |  |  | октябрь |  |

|    |                |   |  |  |   |  |         |                               |        |  |  |
|----|----------------|---|--|--|---|--|---------|-------------------------------|--------|--|--|
| 9  | Футбол 34 часа | Учебно-тренировочная игра в футбол.   | Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота.<br>Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.<br>Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.<br>Игра с вратарями   | Анализировать собственные действия с точки зрения техники безопасности<br>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами<br>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;<br>Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре | <b>Регулятивные УУД:</b><br>владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.<br>Работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.<br>В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки<br><b>Познавательные УУД:</b> | <b>Регулятивные УУД:</b><br>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.<br><b>Познавательные УУД:</b> Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.<br><b>Коммуникативные УУД:</b> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | Текущий | Техника выполнения упражнения | ноябрь |  |  |
| 10 |                | Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу.<br>Удары по неподвижному мячу.             | Бег 30 м.<br>Прыжок в длину.<br>Метание 5 теннисных мячей на точность.<br>Бег 200 м.<br>Удар футбольного мяча.<br>выбрасывание футбольного мяча<br>Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в цель (2,5 x 1,2 м) с 6 м.<br>Игра с вратарями |  |   | Текущий  | ноябрь  |                               |        |  |  |
| 11 |                | Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол.                                 | 1. Обучение ведению мяча серединой подъёма с остановкой его подошвой во время ведения.<br>2. Встречная эстафета с ведением мяча.<br>3. Подвижная игра с элементами футбола<br>4. Игра с вратарями  |  |   | Текущий.   | ноябрь  |                               |        |  |  |
| 12 |                | Повторение ранее изученного материала.<br>Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам. | 1. Обучение ударам средней частью подъёма.<br>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.<br>3. Подвижная игра с элементами футбола.   |  |   | Текущий.   | ноябрь  |                               |        |  |  |

|    |   |   |  |              |   |              |   |   |              |         |
|----|---|---|--|--------------|---|--------------|---|---|--------------|---------|
| 13 |   | Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).  | 1. Обучение ударам средней частью подъёма по неподвижному мячу.<br>2. Совершенствование остановки мяча подошвой.<br>3. Игра с вратарями  |              | Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений. Производить поиск информации.<br><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b><br>осуществлять учебное взаимодействие в группе |              | Текущ<br>ий.  | Техника<br>выполнен<br>ия<br>упражнен<br>ия | декабрь      |         |
| 14 | Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).<br>Обучение: угловой удар (расстановка игроков). | 1. Совершенствование ударов средней частью подъёма по неподвижному мячу.<br>2. Подвижная игра с элементами футбола.<br>3. Учебная игра. | Текущ<br>ий.   |              |   | декабрь      |   |   |              |         |
| 15 | Футбол 34 часа  | Совершенствование раннее изученного материала.<br>Обучение: удар головой по воротам.  | 1. Обучение ударам внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.<br>2. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м и удар в ворота с 6 м.<br>3. Игра с вратарями |              |   | Текущ<br>ий. | Регулятивные УУД:<br>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.<br>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.<br><b><u>Познавательные УУД:</u></b><br>Уметь определять возможные источники необходимых сведений, анализировать и оценивать | Комплек<br>с упражне<br>ний №1              | декабрь      |         |
| 16 |   | Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол.  | 1. Совершенствованию ударов внутренней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.<br>2. Подвижная игра с элементами футбола.<br>3. Игра с вратарями.  |              |   |              |   |   | Текущ<br>ий. | декабрь |
| 17 |   | Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков).  | 1. Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.<br>2. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу.<br>3. Игра с вратарями  | Текущ<br>ий. | январь  |              |   |   |              |         |

|    |                |   |  |   |  |  |           |                        |         |  |
|----|----------------|---|--|---|--|--|-----------|------------------------|---------|--|
| 18 |                | Индивидуальные действия в атаке (финты, обманные движения, игра корпусом). Учебно-тренировочная игра.     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Обучение ведению мяча зигзагами.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>4. Учебная игра.</li> </ol>                        |   |  | достоверность информации.<br><b>Коммуникативные УУД:</b><br>Само-но организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.) | Текущ ий. |                        | январь  |  |
| 19 |                | Повторение технико-тактических действий в атаке. Игра в квадрат.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Обучение выбиванию мяча носком у партнёра, ведущего мяч сбоку.</li> <li>5. Обучение отбору мяча выпадом у партнёра, ведущего мяч навстречу.</li> <li>6. Игра с вратарями</li> </ol>  | владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; |  |  | Текущ ий. |                        | январь  |  |
| 20 |                | Групповые действия в защите (игра в линию, подстраховка игроков и вратаря, опека игроков).                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной с остановкой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Ведение мяча 10 м, обводку трёх стоек на отрезке 12 м удар внутренней частью подъёма в цель.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>          |   |  |  | Контроль. | Комплекс упражнений №2 | январь  |  |
| 21 |                | Быстрый переход из обороны в атаку (расстановке игроков, выход со своей половины поля). Игра в баскетбол. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой.</li> <li>2. Совершенствование ведения мяча внутренней стороны стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом.</li> <li>3. Учебная игра</li> </ol> | умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре  |  |  | Текущ ий. |                        | январь  |  |
| 22 | Футбол 34 часа | Индивидуальные действия игроков в защите (персональная игра, обманные действия).                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ударам по воротам внутренней частью подъёма по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку</li> <li>2. Учебная игра</li> </ol>   |   |  |  | Текущ ий. | Комплекс упражнений №3 | февраль |  |



|    |                |  |  |  |  |  |          |                            |      |  |
|----|----------------|--|--|--|--|--|----------|----------------------------|------|--|
| 27 |                | Развитие скоростно-силовых качеств (челночный бег 5x10 метров).                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель.</li> <li>2. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении.</li> <li>3. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки, и передаче внутренней стороной стопы партнёру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъёма.</li> <li>4. Учебная игра</li> </ol> | <p>Определять степень утомления организма во время упражнений.</p> <p><b>Предметные:</b></p> <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре</p> <p>Используют упражнения для развития ОФП</p> | <p>выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).</p> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.</p> | <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.</p>                             | Контроль |                            | март |  |
| 28 |                | Повторение раннее изученного материала. Учебно-тренировочная игра в футбол.                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног.</li> <li>2. Совершенствование ведения мяча с обводкой трёх стоек и завершающим ударом внутренней частью подъёма в цель.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>   | Используют упражнения для развития ОФП   | <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <p>Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p>  | <p><b>Познавательные УУД:</b></p> <p>Выявлять причины и следствия простых явлений.</p> <p>Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).</p> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление</p> | Контроль |                            | март |  |
| 29 | Футбол 34 часа | Развитие координационных способностей (жонглирование мячом, резкие развороты). Игра в квадрат. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ведения мяча средней частью подъёма и остановки подошвой по зрительному сигналу.</li> <li>2. Обучение удару средней частью подъёма по неподвижному мячу.</li> <li>3. Обучение удару средней частью подъёма в цель после ведения мяча.</li> <li>4. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ol>  | Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий   |  | <p>критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).</p> <p>Строить логическое рассуждение, включающее установление</p>   | Текущий. | Комплекс упражнений №1,2,3 | март |  |



|    |   |  |   |  |   |          |  |        |  |
|----|---|--|---|--|---|----------|--|--------|--|
| 30 | Изучение розыгрыша стандартных положений (штрафной, угловой, свободный удары).  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование удара средней частью подъёма в цель.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Учебная игра.</li> </ol>   |   |  | <p>причинно-следственных связей.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b><br/> Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)</p> | Текущий. |  | апрель |  |
| 31 | Повторение раннее изученного материала. Обучение игре в меньшинстве – большинстве. Игра в футбол по определенному сюжету. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование ударов головой по подвешенному и подброшенному над собой мячу.</li> <li>2. Совершенствование ударов головой по мячу после вбрасывания партнёром.</li> <li>3. Подвижная игра с элементами футбола.</li> </ol>   |   |  |   | Текущий. |  | апрель |  |
| 32 | Совершенствование различных ударов приемов мяча, технических и тактических действий. Игра в футбол.                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом с последующим переносом за мяч.</li> <li>2. Обучение замаху правой ногой влево над неподвижным мячом, последующему переносу за мяч, толчку мяча вправо внешней частью подъёма и продвижению за мячом.</li> <li>3. Учебная игра</li> </ol> | Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов |  |   | Текущий. |  | апрель |  |
| 33 | Товарищеская игра в футбол.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах с продвижением.</li> <li>2. Подвижная игра с элементами футбола.</li> <li>3. Совершенствование ударов средней частью подъёма по катящемуся навстречу мячу.</li> <li>4. Учебная игра</li> </ol>                       |   |  |   | Текущий. |  | май    |  |

|    |  |                    |   |  |  |  |          |  |     |  |
|----|--|--------------------|---|--|--|--|----------|--|-----|--|
| 34 |  | Подведение итогов. | 1. Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении.<br>2. подвижная игра с элементами футбола<br>3. Учебная игра. |  |  |  | Текущий. |  | май |  |
|----|--|--------------------|---|--|--|--|----------|--|-----|--|