

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Прохоровская гимназия»
Прохоровского района Белгородской области**

РАССМОТРЕНО МО классных руководителей Протокол № 6 от «20» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МБОУ» Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области «20» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ» Прохоровская гимназия» Прохоровского района Белгородской области Приказ № 581 от «31» августа 2023 г.
--	--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ФИЗКУЛЬТУРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«ФУТБОЛ»**

п. Прохоровка, 2023

Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности для спортивно-оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5-9 классах по разделу «Футбол» школьной программы. Построена на основе программы внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011. Данная программа рассчитана на 148 часов в год (4 часа в неделю).

Эффективность решения оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол во многом зависит от того, насколько учитель физической культуры хорошо знает основы данного вида спорта, владеет технологией обучения двигательным действиям, средствами и методами воспитания физических способностей.

Формы и результаты. Внеурочная деятельность у обучающихся организована в форме кружка спортивно-оздоровительной направленности. Данная форма позволяет достичь следующих воспитательных результатов:
- проявление интереса к физической культуре и спорту.

Цель- данного уровня результатов можно достичь лишь в том случае, если способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

Тематическое планирование

5-7 классы. Отработка техники передвижений и владения мячом: удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарём. Индивидуальные и простые групповые технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Двусторонняя игра по упрощённым правилам (с уменьшенным составом команд).

8-9 классы. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом; остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка с изменением скорости и направления движения; передача мяча партнёру; перехваты; ловля низколетающего мяча вратарём; комбинации из освоенных элементов техники; двусторонняя игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров.

10—11 классы. Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Удары по мячу

серединой подъёма, с полулёта, внутренней и внешней частью подъёма, внутренней и внешней стороной стопы, носком; удары по мячу головой; финты; тактические приёмы в нападении и защите — индивидуальные, групповые и командные действия. Игра вратаря — ловля низких, полуввысоких, высоких мячей, отбивание, вбрасывание, выбивание. Двусторонняя игра по правилам.

Занятия в секции проводятся с сентября по май во внеучебное время 2—3 раза в неделю по 1,5—2 ч на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале. На лето (в каникулярное время) рекомендуется давать занимающимся индивидуальные домашние задания по физической подготовке и закреплению навыков в технике упражнений.

Учебно-тренировочные занятия имеют общепринятую структуру, в них выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (общая и специальная разминка) направлена на функциональную подготовку занимающихся к предстоящей работе.

В *основной части* решаются задачи обучения и совершенствования технических приёмов и тактических действий, развития физических способностей, формирования знаний по теории и методике игры в футбол. При освоении технических приёмов сначала акцентируется внимание на последовательности овладения структурой движения, затем — на деталях, способствующих качественному выполнению приёма. После этого начинается их совершенствование в различных комбинациях из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, при выполнении соревновательно-игровых заданий, контрольных упражнений, в игре.

При разучивании технических приёмов и тактических действий нецелесообразно делать большие перерывы между занятиями.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения физической нагрузки на организм занимающихся и организованного завершения занятия.

По направленности занятия в спортивной секции делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные. Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях (техническая и физическая, техническая и тактическая, три этих вида подготовки в одном занятии).

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в футбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия посвящены приёму нормативов, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. В качестве примерных контрольных упражнений могут быть:

- удар по мячу ногой на точность (количество попаданий из пяти попыток);
- удар по мячу головой на точность (количество попаданий из пя-

ти попыток);

- вбрасывание мяча на дальность;
- ведение мяча, обводка трёх стоек и удар по воротам (фиксация времени);
- бег 10—15 м с высокого старта и «с хода» (стартовая скорость).

Разница времени бега между двумя измеренными показателями является критерием быстроты стартового разгона;

- бег 50 м с высокого старта (дистанционная скорость).

Качество проведения учебно-тренировочных занятий в немалой степени обусловлено их организацией, включая методико-теоретическую подготовку преподавателя-тренера.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема учебного занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Планируемая дата	Фактическая дата	Примечание
1	Вводное занятие	1					
2-3	Освоение технических приёмов	2					
4-5	Разучивание технических приёмов и тактических действий	2					
6-7	Передвижения боком	2					
8-9	Ускорения	2					
10-11	Передвижения спиной	2					
12-13	Передвижения вперёд	2					
14-15	Остановки	2					
16-17	Повороты	2					
18-	Старты из различных исходных положений	2					

19							
20-21	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег)	2					
22-23	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (остановки)	2					
24-25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (повороты)	2					
26-27	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (рывки)	2					
28-29	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (<i>закрепление</i>)	2					
30-31	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	2					
32-33	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	2					
34-35	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	2					
36-37	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	2					
38-	Удар по летящему мячу внутренней	2					

39	стороной стопы						
40-41	Удар по летящему мячу серединой подъёма	2					
42-43	Удар по летящему мячу серединой лба	2					
44-45	Удар по летящему мячу боковой частью лба	2					
46-47	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	2					
48-49	Угловой удар.	2					
50-51	Подача мяча в штрафную площадь	2					
52-53	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2					
54-55	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2					
56-57	Остановка мяча грудью	2					
58-59	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	2					
60-61	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	2					

62-63	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	2					
64-65	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	2					
66-67	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2					
68-69	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2					
70-71	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2					
72-73	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2					
74-75	Выбивание мяча ударом ногой	2					
76-77	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2					
78-79	Отбор мяча в подкате	2					
80-81	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2					
82-83	Ловля катящегося мяча	2					

84-85	Ловля мяча, летящего навстречу	2					
86-87	Ловля мяча сверху в прыжке	2					
88-89	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2					
90-91	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2					
92-93	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам	2					
94-95	Тактика свободного нападения	2					
96-97	Позиционные нападения	2					
98-99	без изменения позиций игроков	2					
100-101	с изменением позиций	2					
102-103	Нападение в игровых заданиях 3 : 1, 3 : 2, 3 : 3, 2 : 1 с атакой и без атаки ворот	2					
104-105	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2					
106-107	Двусторонняя учебная игра	2					

108-109	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	2					
110-111	Игры, развивающие физические способности	2					
112-113	<i>Физическая подготовка.</i> Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей	2					
114-115	<i>Физическая подготовка</i> Развитие выносливости, гибкости	2					
116-117	Судейская практика	2					
118-119	Ловля мяча сверху в прыжке	2					
120-121	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2					
122-123	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2					
124-125	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам	2					
126-127	Тактика свободного нападения	2					
128-129	Позиционные нападения	2					

130-131	без изменения позиций игроков	2					
132-133	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (<i>закрепление</i>)	2					
134-135	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	2					
136-137	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъёма	2					
138-139	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма	2					
140-141	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком	2					
142-143	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2					
144-145	Ускорения	2					
146-147	Передвижения спиной	2					
148	Передвижения вперёд	1					

Список литературы:

1. Белая А.Н. Еще раз о массаже. Москва, «Знание», 1997.

2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
3. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
4. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
5. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011. — 95 с. : ил. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-018772-5.
7. Козловский В.И., Москва, «ФиС», 1974.