

**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.