

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Футбол»
(5 класс – 68 часов)

Учитель физической культуры:
Малахов Евгений Борисович
(без категории)

Калининград
2023 г.

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Тема 1. Теоретическая подготовка (4 часа)

История зарождения футбола. История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающиеся футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА. Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (22 часов)

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку. Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Тема 3. Техническая подготовка (22 часов)

Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Тема 4. Тактическая подготовка (16 часов)

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в футбол. Участие в соревновательной деятельности.

Формы проведения: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

При организации и проведении занятий используются следующие виды деятельности: познавательная, игровая, физкультурно-оздоровительная.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты: направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, и личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами

футбола, накоплению необходимых знаний, ценностных установок, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества. Проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи.

Метапредметные результаты: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления; умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих; обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Формы проведения: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

При организации и проведении занятий используются следующие виды деятельности: познавательная, игровая, физкультурно-оздоровительная

3. Тематическое планирование

№	Тема
1	Развитие футбола в России. Техника безопасности в игре.
2	Правила игры в футболе
3	Технические приемы и тактические действия футбола
4	Удары по мячу ногой: удары по мячу внутренней стороной стопы,
5	удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.
6	Удары по мячу на точность
7	Удары по мячу на дальность
8	Остановка мяча с переводом в стороны и назад
9	Остановки мяча изученными способами в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий
10	Ведение мяча: способы ведения мяча (с увеличением скорости движения, выполнения рывков и обводок, контролируя мяч
11	Обманные движения (финты): Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.

12	Обманные движения (финты): Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который движется за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой.
13	Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед
14	Вбрасывание мяча из различных исходных положений: с места и после разбега; на точность и дальность
15	Технические приемы вратаря: Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря
16	Выбивание мяча ногой: от ворот с места по катящемуся мячу на встречу и с рук; на точность
17	Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу
18	Тактические действия вратаря: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот.
19	Тактические действия вратаря: Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот.
20	Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне
21	Тактика нападения: -Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Скоростное маневрирование.
22	Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника. Взаимодействия трех игроков.
23	Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание.
24	Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.
25	Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.
26	Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от своих ворот.
27	Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами.
28	Тактика защиты: Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции.
29	Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров
30	Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.
31	Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника.
32	Создания численного превосходства в обороне.

33	Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие команды.
34	Организация обороны против быстрого нападения.
35	Организация обороны против медленного нападения
36	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор под комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия подготовительных и специальных упражнений.
37	Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие: стартовой скорости
38	Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие: скоростной выносливости
39	Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие: общей выносливости
40	Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие: скоростно-силовых качеств
41	Комплексы специальных (футбольных) упражнений на развитие: координации движений
42	Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
43	Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.
44	Средства восстановления (массаж, самомассаж, баня, оздоровительное плавание) как средства восстановления.
45	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.
46	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.
47	Системы технологии проведения соревнований по футболу.
48	Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.
49	Основы анализа собственной игры и игры команды соперников.
50	Технические требования к инвентарю и оборудованию для игры в футбол.
51	Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических приемов и тактических действий футболиста.
52	Технические приемы и тактические действия в футболе, изученные на уровне основного общего образования.
53	Удары по мячу ногами. Удары на точность, силу, дальность.
54	Удары правой и левой ногой различными способами.
55	Точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру)..
56	Удары по мячу головой.
57	Удар головой на точность.
58	Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий

59	Ведения мяча различными способами правой и левой ногой.
60	Обманные движения. Финты: «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством.
61	Отбор мяча изученными приемами.
62	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега на точность и дальность.
63	Технические приемы вратаря.
64	Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность
65	Ловля, отбивание, переводы мяча в падении. Учебная игра.
66	Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Учебная игра.
67	Совершенствование техники и тактики. Учебная игра.
68	Участие в соревновательной деятельности.
Итого: 68 часов	