

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Муниципальное образование Юрьянского района

МКОУ ООШ д. Подгорцы Юрьянского района Кировской области

УТВЕРЖДЕНО

директор

Киселева Н.В.
Приказ №130 от «30» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6335734)

учебного предмета Футбол для всех

для обучающихся 5 класса

Подгорцы 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательный модуль «Футбол для всех» по учебному предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с Федеральным законом об образовании от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования.

Целью изучения модуля по футболу является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения модуля по футболу являются:

-формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

-приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

-укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

-воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Место и роль модуля по футболу:

Модуль по футболу расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Содержание курса.

| № | Раздел | Содержание |
|---|---|---|
| 1 | История футбола (мини-футбола) | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| 2 | Передвижения и остановки | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) |
| 3 | Удары по мячу | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь |
| 4 | Остановка мяча | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы |
| 5 | Ведение мяча и обводка | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов) |
| 6 | Отбор мяча | Выбивание мяча ударом ногой |
| 7 | Вбрасывание мяча | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом |
| 8 | Игра вратаря | Ловля катящегося мяча Ловля мяча, летящего навстречу Ловля мяча сверху в прыжке Отбивание мяча кулаком в прыжке Ловля мяча в падении (без фазы полёта) |
| 9 | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. |

| | | |
|----|-------------------------------------|---|
| | перемещений и владение мячом | |
| 10 | Тактика игры | Тактика свободного нападения Позиционные нападения без изменения позиций Позиционные нападения с изменением позиций Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Двусторонняя учебная игра |
| 11 | Подвижные игры и эстафеты | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности |
| 12 | Физическая подготовка | Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. |

Футбол. Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха.

Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

-развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания во время игры в футбол;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций во время игры в футбол;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять наиболее эффективные способы достижения игрового результата; владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола

и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой и соревновательной деятельности по футболу;

-аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о развитии футбола, олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;

-владение различными приемами владения мячом;

-применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

-применение различных приемов владения мячом и специальными упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

-овладение основными техническими и тактическими элементами футбола и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;

-организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста; овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных

физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 1 | Введение. История футбола | 3 | | | |
| 2 | Работа с мячом | 22 | | 22 | |
| 3 | Тактика игры | 6 | | 6 | |
| 4 | Подвижные игры и эстафеты | 3 | | 3 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | | 31 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п\п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата по плану | Факт. дата | Формы деятельности |
|-------|---|--------------|---------------|------------|---|
| 1 | Введение. История футбола | 1 | | | Лекция. Беседа. |
| 2 | Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. П.Игра | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. |
| 3 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки) | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Удары по мячу | | | | |
| 4 | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 5 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 6 | Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 7 | Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 8 | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 9 | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Остановка мяча | | | | |
| 10 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 11 | Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 12 | Остановка мяча грудью | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 13 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Ведение мяча и обводка | | | | |
| 14 | Ведение мяча внешней и внутренней | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) | | | | приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 16 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 17 | Обводка с помощью обманных движений (финтов) | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Отбор мяча | | | | |
| 18 | Выбивание мяча ударом ногой | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 19 | Отбор мяча перехватом | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 20 | Отбор мяча в подкате | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | Ввод мяча | | | | |
| 21 | Ввод мяча в игру мяча из-за боковой линии с места и с шагом | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Игра вратаря | | | | |
| 22 | Ловля катящегося мяча | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 23 | Ловля мяча, летящего навстречу | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| 24 | Ловля мяча в падении (без фазы полёта) | 1 | | | Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра |
| | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | | | | |
| 25 | Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам) | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Тактика игры | | | | |
| 26 | Тактика свободного нападения | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | | | | | приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 27 | Позиционные нападения без изменения позиций | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 28 | Позиционные нападения с изменением позиций | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 29 | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 30 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 31 | Двусторонняя учебная игра | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Подвижные игры и эстафеты | | | | |
| 32 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| 33 | Игры, развивающие физические способности | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических |

| | | | | | |
|----|--|----------------|--|--|---|
| | | | | | действий. Учебная игра. |
| | Физическая подготовка | | | | |
| 34 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | 1 | | | Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра. |
| | Итого | 34 часа | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Алиев Э.Г Мини-футбол в школу / Э.Г.Алиев, А.Е. Власов//Физическая культура в школе. – 2008 г
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
4. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
5. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
6. Врублевский Е.П Модели и тактики игры в футбол / Е.П Врублевский. – М. – Спорт, 2020. – 168 с.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 479 с.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
9. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
11. Учительский портал www.uchportal.ru
12. Футбольные видеоуроки [yttps://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videouroki](https://www.dokaball.com/video-uroki/847-futbolnye-videouroki)

Материально-техническое обеспечение

| № | Наименование спортивного оборудования и инвентаря |
|---|---|
| 1 | Ворота для футбола |
| 2 | Табло игровое (ручное) |
| 3 | Насос для накачивания мячей с иглой |
| 4 | Жилетки игровые |
| 5 | Конус игровой |
| 6 | Свисток |
| 7 | Секундомер |
| 8 | Мячи футбольные |