

—

  
СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по ВР  
Алиева З.М..  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2023г.

  
УТВЕРЖДЕНА  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2023г.  
Директор школы  
Магомедовой С.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
ФУТБОЛ**

**для учащихся 5 класса  
на 2023-2024 учебный год  
Учитель: Омаров Али Омарович.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по физическому воспитанию по футболу. Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Цели и задачи**

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).
- 

### **Содержание рабочей программы**

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях. Техника и тактика игры

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полукруга (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

#### Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.



### Ведение мяча.

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

### Отбор мяча.

Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

### Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полуполета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

### **Тактика игры.**

В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**Нормативы  
по физической и технической подготовке**

| Упражнения                                                        | 11-12 лет |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| Бег 30м (сек)                                                     | 5,3       |
| Бег 400м (сек)                                                    |           |
| 6-минутный бег (м)                                                |           |
| Прыжок в длину с/м (см)                                           | 160       |
| Бег 30м с ведением мяча (сек)                                     | 6,4       |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек)                                   |           |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) |           |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)                  | 6         |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)               |           |
| Жонглирование мячом (кол-во раз)                                  | 8         |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)             |           |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)                |           |
| Бросок мяча на дальность (м)                                      |           |



# Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности «Футбол»

| №  | Содержание материала                                                                                    | Кол-<br>во<br>час | Дата |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|------|
|    |                                                                                                         |                   | план | факт |
| 1  | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.                                                        | 1                 |      |      |
| 2  | Основные правила игры в футбол                                                                          | 1                 |      |      |
| 3  | Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.                                            | 1                 |      |      |
| 4  | Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы                 | 1                 |      |      |
| 5  | Ведение мяча                                                                                            | 1                 |      |      |
| 6  | Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема                                                          | 1                 |      |      |
| 7  | Удар носком                                                                                             | 1                 |      |      |
| 8  | Удар серединой лба на месте                                                                             | 1                 |      |      |
| 9  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии                                                                    | 1                 |      |      |
| 10 | Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника      | 1                 |      |      |
| 11 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                  | 1                 |      |      |
| 12 | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы                                                         | 1                 |      |      |
| 13 | Удар по летящему мячу средней частью подъема                                                            | 1                 |      |      |
| 14 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии                                                                    | 1                 |      |      |
| 15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника                                                        | 1                 |      |      |
| 16 | Обманные движения (финты)                                                                               | 1                 |      |      |
| 17 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы                                                  | 1                 |      |      |
| 18 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом                                  | 1                 |      |      |
| 19 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1                 |      |      |
| 20 | Резаные удары                                                                                           | 1                 |      |      |
| 21 | Удар по мячу серединой лба                                                                              | 1                 |      |      |
| 22 | Удар боковой частью лба                                                                                 | 1                 |      |      |
| 23 | Остановка катящегося мяча подошвой                                                                      | 1                 |      |      |
| 24 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы                                                       | 1                 |      |      |
| 25 | Остановка мяча грудью                                                                                   | 1                 |      |      |
| 26 | Совершенствование техники ведения мяча                                                                  | 1                 |      |      |

|    |                                                                               |   |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 27 | Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плеча в плечо | 1 |  |  |
| 28 | Отбор мяча подкатом                                                           | 1 |  |  |
| 29 | Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом           | 1 |  |  |
| 30 | Финт ударом                                                                   | 1 |  |  |
| 31 | Финт остановкой                                                               | 1 |  |  |
| 32 | Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите                 | 1 |  |  |
| 33 | Тактические действия в нападении                                              | 1 |  |  |
| 34 | Двухсторонняя игра (Соревнование)                                             | 1 |  |  |