

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шилинская средняя школа»  
Сухобузимского района Красноярского края.**

Футбол (5-8 класс)

по курсу дополнительного образования на 2023-2024 учебный год

\_\_2\_\_ часа в неделю. Всего \_\_68\_\_ часов.

Утверждена приказом директора школы № 01-027-78 от 29.08.2023

Рассмотрена на заседании ШМО  
протокол № 1 от 29.08.2023

**УЧИТЕЛЬ**  
**Ковалева Е.В**

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», основными положениями ФГОС НОО.

Группа занимающихся в секции футбола состоит из ребят 5-8 классов.

Продолжительность занятий: 1 раз в неделю 2 часа 34 уч недели – 68 часов.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Цель обучения — формирование навыков и технических приемов игры в мини-футбол, овладение тактическими взаимодействиями в игре, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся, а также гармоничному развитию личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и двигательного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, футбола, обеспечивается решением следующих задач

- 1) Укрепление здоровья;
- 2) Дальнейшее совершенствования всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- 3) Совершенствование в выполнении технических приемов игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- 4) Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий, командной тактики игры;
- 5) Определение игрового места в составе команды, приобретение опыта участия в соревнованиях, развитие волевых качеств спортсмена;
- 6) Усвоение основных положений методики спортивной тренировки футболистов, воспитание судейских и инструкторских навыков;
- 7) Совершенствование навыков самостоятельных занятий;

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Большое значение для успешного обучения техническим приемам игры в мини-футбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с группами, мячи должны быть уменьшенного размера и массы. Все занятия, которые проводятся в кружке, должны носить воспитывающий характер. Руководитель кружка разъясняет занимающимся высокую идейную направленность системы

физического воспитания, большую её значимость для всестороннего и гармоничного развития личности. У занимающихся надо воспитывать уважение к товарищам, коллективные навыки, высокую сознательность, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества, свойственные человеку.

Воспитанию занимающихся способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, в соревнованиях и в бытовых условиях. Особую роль как средство воспитания играет личный положительный пример руководителя кружка. Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции футбола является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием (стойки для обводки – 10 штук, стойки для подвески мячей, подвижный щит с изменяющимся углом наклона отражающейся поверхности, переносные ворота).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

#### **Личностными результатами:**

освоения обучающимися содержания программы по футболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметными результатами :**

освоения обучающимися содержания программы по футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:**

освоения обучающимися содержания программы по футболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержания программного материала**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

**Практические занятия.**

**Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без

прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения.** Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**Тактика защиты.** Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
<b>По общей физической подготовке</b>				
Бег 30 м (сек)	4.9	4.7	4.6	4.4
Бег 300 м (сек)	57			
Бег 400 м (сек)		67	65	64
6-минутный бег (м)	1400	1500	1400	1500
12-ти мин бег (м)			3000	3100
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	220	225
<b>По технической подготовке</b>				
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.0	5.8	5.4	5.2
Бег 5 x 30м с ведением мяча (сек)		30	28	27

Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)		10.0	9.5	9.0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	20	25	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)		30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)		45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)		20	24	26

### Ожидаемые результаты

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 и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

### Календарно-тематическое планирование для 5-8 классов

№ п/п	Тема	Количество во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ. Основные правила игры в футбол.		

2	ОФП. Техника передвижения игрока.		
3	Ведение мяча правой и левой ногой, внешней, внутренней частью стопы.		
4	ОФП. Ведение, остановка, передача мяча.		
5	Ведение, передачи, удары по мячу на месте и в движении.		
6	СФП. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой, грудью.		
7	Т/б. Различные виды бега. Ловля мяча летящего навстречу.		
8	Перемещение по футбольной площадке. Ловля катящегося мяча. Учебная игра		
9	Ведение мяча внешней, внутренней частью стопы, с изменением темпа		
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью. Учебная игра		
11	Передача внутренней частью стопы с остановкой. Учебная игра		
12	Передачи и остановка мяча грудью, бедром, головой. Учебная игра		
13	Приём внутренней частью стопы и передача другой ногой. Учебная игра		
14	ОФП. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы.		
15	Развитие общей выносливости. Остановка мяча подошвой, отбор мяча.		
16	СФП. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра.		
17	ОФП. Различные виды бега. Отбор мяча толчком плечо в плечо. Учебная игра		
18	Основные, индивидуальные и групповые тактические действия.		
19	Т/б. Удары по мячу головой. Учебная игра.		
20	ОФП. Удары головой с места. Учебная игра		
21	Челночный бег. Отбор мяча в парах. Учебная игра		
22	ОФП. Жонглирование правым коленом, левым коленом.		
23	Жонглирование мячом. Индивидуальные действия в защите, нападении.		

24	ОФП. Удар головой в прыжке. Учебная игра		
25	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
26	СФП. Работа с вратарем (ловкость, реакция) Учебная игра.		
27	Удары по воротам внутренней частью стопы.		
28	ОФП. Выполнение технических приемов в игровых условиях.		
29	Изучение основных индивидуальных и групповых тактических действий. Учебная игра		
30	Т/б. Удары с полулета, с лета.		
31	Различные виды бега. Удары на технику и точность.		
32	Передача мяча, внешней внутренней частью стопы.		
33	Удары серединой подъема.		
34	Бег из различных исходных положений. Жонглирование мячом.		
35	Удары по воротам после ведения передач партнёра.		
36	Удар головой с места. Игры между группами.		
37	Работа с вратарем (ловкость, реакция) Учебная игра		
38	Обманные движения (финты) правой, левой стопой. Игры между группами.		
39	СФП. Отбор мяча в парах с забиванием голов. Учебная игра		
40	Отбивание мяча вверх головой. Учебная игра		
41	Ведение мяча внешней, внутренней частью стопы, с изменением темпа		
42	Т/Б. Жонглирование мячом. Учебная игра		
43	Жонглирование правым коленом, левым коленом.		
44	Удары по мячу подъёмом стопы правой, левой стопой.		
45	ОФП. Отбор мяча перехватом. Учебная игра		
46	СФП. Удары на технику и точность. Учебная игра		

47	Обманные движения (финты) правой, левой стопой		
48	СФП. Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Учебная игра		
49	Передача внутренней частью стопы. Учебная игра		
50	Игра вратаря. Учебная игра		
51	Передача внешней частью стопы с остановкой подошвой. Учебная игра		
52	Комбинирование изученных двигательных действий.		
53	Т/Б. Удар головой в прыжке. Учебная игра		
54	ОФП. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра		
55	Отбор мяча в парах с забиванием голов.		
56	Индивидуальные действия в защите, нападении.		
57	Работа с вратарем (ловкость, реакция) Учебная игра		
58	Удар головой в прыжке серединой лба. Учебная игра		
59	Тактико-техническая подготовка.		
60	Отбор мяча в тройках, в группах.		
61	Т/Б. Отбивание мяча вверх головой. Игры между группами.		
62	Приём внешней частью стопы и передача другой ногой		
63	Обманные движения (финты) перемахом внутрь на месте		
64	Удары по катящемуся мячу правой и левой ногой после передачи.		
65	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.		
66	Комбинирование изученных двигательных действий.		
67	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Атака.		
68	Основы тактики. Индивидуальные действия в защите, нападении.		

### **УМК:**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

### **Обеспечение**

1. Футбольные мячи 4 шт.
2. Футбольное поле для мини-футбола.
3. Ворота 2 шт.
4. Свисток.
5. Тренажеры.