

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

МБОУ - СОШ № 55

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

МБОУ - СОШ № 55

30 августа 2024 г.

Протокол № 1



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

г. Екатеринбург

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе следующих документов:

Данная рабочая программа по физической культуре для 7 класса составлена с учетом следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12. 2010 г №1897)
- Годового календарного графика образовательного процесса в МБОУ-СОШ №55 на 2023-2024 уч. год, утвержденного приказом
- Авторской программы В.И. Ляха Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2 изд. – М.: Просвещение, 2016 – 104с.

Учебно-методический комплект учителя

- Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 5-9 классы: В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016. – 104с.
- Швыков В.А «Футбол в школе». – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 144с.
- Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе» - М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.

Цель: на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить двигательные умения и навыков в конкретном виде спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности, воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации: определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Тематическое планирование

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности учащихся
1	Правила безопасности на занятиях по футболу. Ведение мяча.	1	Инструктаж по правилам поведения на занятиях по футболу. Ведение - остановка подошвой – ведение. Игра 3х3.	Соблюдать ТБ. Выполнять ведение мяча.
2	Обманное движение	1	Ведение-финт на остановку подошвой. Единоборство в игре 1х1. Игра 3х3.	Выполнять финт.
3	Передачи мяча в парах.	1	Передачи в парах - удар по воротам после передачи. 2х1. Игра 3х3.	Выполнять передачи.
4	Удары по мячу после передачи сбоку.	1	Удары по мячу после передачи сбоку. Игра 3х3.	Выполнять удар.
5	Ведение мяча.	1	Ведение мяча (держать мяч) - партнер справа (слева). Ведение- убежать - догнать- забрать. Игра 1х1. Игра 3х3.ОФП	Выполнять контроль мяча.
6	Сочетание передачи и удара по воротам	1	Передача справа (слева)- остановка удар поворотам.	Демонстрировать передачу и удар по воротам.
7	Передача и удар поворотам.	1	Челнок-передача в 1-2 касания. Передача справа (слева)- остановка удар поворотам. Игра 3х3.	Демонстрировать передачу и удар по воротам.
8	Удар по воротам.	1	Жонглирование стопой 15-20 м на время. Удар по воротам после жонглирования. Игра 3х3.	Выполнять удар по воротам.
9	Ведение мяча.	1	Ведение внешней внутренней стороной стопы с обводкой стоек на время. Квадрат 4х2. Игра 4х4.	Выполнять ведение мяча.
10	Финт-корпусом и на замахах.	1	Продолжение обучения финтов: корпусом и на замахах. Игра 2х1. Игра 4х4.ОФП	Выполнять финты.
11	Финт-корпусом и на замахах.	1	Продолжение обучения финтов: корпусом и на замахах. Игра 2х1. Игра 4х4.	Выполнять финты.
12	Резанный удар внутренней стороной подъема.	1	Продолжение обучения резанному удару внутренней стороной подъема. Квадрат 4х2. Игра 4х4.	Выполнять резанный удар.
13	Резанный удар внутренней стороной подъема.	1	Продолжение обучения резанному удару внутренней стороной подъема. Квадрат 4х2. Игра 4х4.	Выполнять резанный удар.
14	Обманное движение – финт корпусом; переступание.	1	Жонглирование стопа + бедро на время 15-20 м. Встречное ведение с разучиваемыми финтами -корпусом 2 м –переступанием. Единоборство 1х1. Игра 4х4.ОФП	Выполнять финты.
15	Обманное движение – финт корпусом; переступание.	1	Жонглирование стопа + бедро на время 15-20 м. Встречное ведение с разучиваемыми финтами -корпусом 2 м –переступанием. Единоборство 1х1. Игра	Выполнять финты.
16	Игра головой.	1	Обучение игре головой. Жонглирование стопа + бедро на время 15-20 м. Игра 4х4.	Демонстрировать удар головой по мячу.
17	Удар по мячу ногой.	1	Удар по встречному мячу в заданный угол. Удар по мячу, катящемуся сбоку. Игра 4х4.	Демонстрировать удар по встречному мячу.
18	Обманное движение.	1	Встречное ведение с разучиваемыми финтами -корпусом 2 м –переступанием.	Демонстрировать правильное выполнение

			Игра 2 x 2 с обязательным применением разученных финтов. Игра 4x4.ОФП	финтов во время игры.
19	Обманное движение.	1	Встречное ведение с разучиваемыми финтами -корпусом 2 м –переступанием. Игра 2 x 2 с обязательным применением разученных финтов. Игра 4x4.	Демонстрировать правильное выполнение финтов во время игры.
20	Техника удара по мячу головой.	1	Жонглирование стопа + бедро + голова на время. Удар головой после передачи с фланга (правой, левой)	Выполнять удар по мячу головой.
21	Ведение мяча. Удар по мячу.	1	Ведение мяча серединой подъема-удар с разворотом в заданный угол (правой, левой). Игра 4x4.	Выполнять удар по мячу.
22	Удары по мячу ногой.		Удар слета после передачи с фланга (правой, левой)ОФП, тест	Выполнять удары по мячу ногой.
23	Ведение мяча серединой подъема. Удары по мячу с разворотом.	1	Ведение мяча серединой подъема-удар с разворотом в заданный угол (правой, левой). Резанный удар внешней стороной подъема в игре 3 x 3.	Выполнять ведение и удары по мячу.
24	Ведение мяча. Финт переступанием.	1	Ведение - встречная передача в одно касание (челнок). Повторение финта 2м переступанием. Игра4x4 количество касаний 2,3, без ограничений.	Выполнять финты.
25	Остановка мяча грудью.	1	Остановка мяча грудью-удар с воздуха в заданный угол ворот. Игра4x4 количество касаний 2,3, без ограничений.	Выполнять прием мяча грудью.
26	Передачи мяча. Остановка мяча грудью.	1	Передачи мяча в парах(челнок). Остановка мяча грудью-удар с воздуха в заданный угол ворот. Игра 4x4.ОФП	Выполнять прием мяча грудью.
27	Жонглирование мяча. Передачи мяча в тройках.	1	Жонглирование стопой в тройках без смены мест. Передачи мяча в тройках со сменой мест 15x20 (челнок). Игра 4x4.	Выполнять передачи в тройках.
28	Жонглирование мячом. Передачи мяча в тройках.	1	Жонглирование головой в тройках без смены мест. Взятие ворот после передач в тройках со сменой мест против 1 защитника. Игра 6x6.	Выполнять передачи в тройках.
29	Ведение мяча. Удары по мячу.	1	Ведение мяча с обводкой стоек на время. Удар после обводки стоек с фланга. Игра 6x6.	Выполнять ведение мяча.
30	Ведение мяча.	1	Ведение мяча с обводкой стоек на время. Ведение мяча, закрывая мяч от противника. Игра 1x1. Игра 6x6.ОФП	Выполнять ведение мяча.
31	Удары по мячу ногой.	1	Удар после обводки стоек с фланга; с ударом в цель. Игра 6x6.	Выполнять удары по мячу с заданием.
32	Ведение мяча.	1	Ведение мяча с обводкой стоек на время. Обыгрывание - взятие ворот 3 x 2; 2 x 1. Игра 6x6.	Выполнять ведение мяча.
33	Передачи мяча в тройках.	1	Передачи в тройках со сменой мест(челнок). Круговая тренировка по технике. Игра 6x6.	Выполнять передачи в тройках.
34	Жонглирование мячом. Передачи в тройках.	1	Жонглирование в движении в тройках со сменой мест. Передачи в тройках со сменой мест(челнок). Игра 6x6.ОФП, тест	