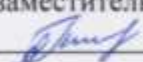


Рассмотрено
на заседании ШМО учителей
корпуса №2
Протокол № 1
от «29» августа 2022 года

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
 А.А. Петухова

Утверждено приказом
директора МАОУ СОШ №15
от 30.08.2022г. №44-О



Рабочая программа по предмету

ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ
5 класс

г. Тобольск, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул. Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Общеразвивающие физические упражнения Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста. Спортивно-оздоровительная деятельность Технические действия в игре. Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу; по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма; внешней частью подъёма; после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад; внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча; с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча: внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма; правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую); «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Вбрасывание мяча: из-за боковой линии; с места из положения ноги вместе и шага; на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля: летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте

груди и живота без прыжка и в прыжке; катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением; высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега; летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя рукам без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Тактические действия в нападении. Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле. Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот; вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВЕНИЯ КУРСА

Выпускник научится:

- раскрывать основные понятия правила игры в футбол и применять их в процессе самостоятельных и совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники выполнения двигательных действий и физических упражнений игры «футбол»;
- анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов игры в футбол;
- выполнять упражнения, рекомендуемые футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- владеть индивидуальными и групповыми тактическими действиями в атаке и в обороне;
- использовать знания и практические навыки по освоению технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, ведение мяча и выполнение ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места и с разбега);
- руководствоваться правилами техники безопасности занятий футболом, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места проведения занятий;
- применять полученные знания и умения в соревновательной деятельности по футболу;

- выполнять контрольные упражнения футболиста.
- определять признаки положительного влияния занятий футболом на укрепление здоровья;

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) Модуль «Футбол для всех», направлен на достижение 7 обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты освоения модуля отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 освоения модуля характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в игровой деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

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 освоения модуля характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий футболом.

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 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

5 КЛАСС

Наименование раздела	№ пп	Тема уроков	ЦОР
Приёмы игры	1	Бег с мячом по прямой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/train/224015/
	2	Ведение мяча с уходом от преследования	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/546-vedeniya-myacha
	3	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/546-vedeniya-myacha
	4	Обыгрыш один на один	https://www.dokaball.com/trenirovki1/teh-podgotovka/1371-kak-vazhno-trenirovat-dribling-i-obygryshi-1kh1
	5	Обыгрыш быстро сближающегося защитника	https://www.dokaball.com/trenirovki1/teh-podgotovka/1371-kak-vazhno-trenirovat-dribling-i-obygryshi-1kh1
	6	Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	https://topuch.com/prakticheskoe-zadanie-8-vopros/index3.html
	7	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	https://pandia.ru/text/80/147/12846.php
	8	Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд	https://pandia.ru/text/80/147/12846.php
	9	Короткие передачи в движении	https://pandia.ru/text/80/147/12846.php
	10	Ритмичная смена ног при выполнении передачи	https://zen.yandex.ru/video/watch/628edb3822cdf06a78c2de5a?f=video

	11	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	https://rutube.ru/video/87c29d03d52f8f2dcfe4fb65d0356e41/
	12	Обработка мяча и точность передачи	https://rutube.ru/video/ab23570199d421eb7f55ee30bf1ab257/
	13	Отработка удара после розыгрыша стенки	https://rutube.ru/video/c651578b296b18b1c5aeaf3f90a3ee25/
	14	Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта	https://rutube.ru/video/5ab91af85b10ab4cbeb82a1751bc407b/
	15	Удар подъёмом	https://rutube.ru/video/168979f1c24a7c3bbd5d64d8b86ee621/
	16	Удар в ворота по движущемуся мячу	https://rutube.ru/video/48c021fb3313006729f20a2070ba412e/
	17	Отработка ударов с обеих ног	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-
	18	Ведение мяча с ударом	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-
	19	Удар в ворота после обводки	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-
	20	Игра головой с партнёром	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/544-udary-po-
	21	Индивидуальная игра головой	https://footbolno.ru/
	22	Контроль мяча при игре головой	https://footbolno.ru/
	23	Удар по воротам головой после фланговой передачи	https://footbolno.ru/
Финты	24	Финт «ложный замах на удар».	https://rutube.ru/video/64e82088338621146e165fbcfb954c08/
	25	Финт «ложная остановка».	https://rutube.ru/video/374a3c44e2afa1f4c91693db7e2caae9/
	26	Финт «пробрось мяч».	https://rutube.ru/video/af184b2f6acf2d75578df44bcd30c94/
	27	Финт «уход с мячом».	https://football99.ru/229-igra-golovoy.html

	28	Финт «выпад в сторону».	https://culture.futbol/stati/futbolnye-finty-ot-klassiki-do-sovremennyx-variantov/
	29	Финт «оставь мяч партнеру».	https://football-match24.com/finty-v-futbole-obuchenie-nachinayushhix-7-luchshix-tryukov-video.html
	30	Финт «переступание через мяч».	https://matchtv.ru/football/matchtvnews_NI977359_Poprobuj_povtori_10_samyh_krutyh_fintov_v_futbole
Вратарская подготовка	31	Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/559-obmannye-dvizheniya-finty
	32	Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footballweekly/440254.html
	33	Подбор катящегося мяча	https://footbolno.ru/kak-proizvoditsya-otbor-myacha-v-futbole.html
	34	Ловля мяча после сильного удара на уровне груди Ведение катящегося мяча в игру	https://video-preview.s3.yandex.net/4bXHBgIAAAA.mp4 https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/a76/a7601b0008d01283f383fc9cabea41a0.pdf