

Комитет по образованию
Администрации Муниципального образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«ЛЕБЯЖЕНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(МОУ «Лебяженский центр общего образования»)

188532 пос Лебяжье, Степаняна, 16, Лебяженское городское поселение,
Ломоносовский муниципальный район, Ленинградская область, Российская
Федерация т.8-813-76-76288, 75303 (факс) leb-center@lmn.su

РАССМОТРЕНО школьным МО учителей ОБЖ, технологии, физической культуры протокол от 29. 08.2022 № 1	СОГЛАСОВАНО педагогическим советом МОУ «Лебяженский центр общего образования» протокол от 30.08.2022 г. № 1	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МОУ «Лебяженский центр общего образования» от 01.09.2022 г. № 91-од
--	---	--

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Футбол»
Уровень изучения базовый
для учащихся 5-8 классов

гп. Лебяжье

2022

1. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Коммуникативные:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

2.Содержание курса

Тема 1. История футбола

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Тема 2. Передвижения и остановки

Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Тема 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.

Тема 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

Тема 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)

Тема 6. Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой

Тема 7. Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Тема 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)

Тема 9. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тема 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

Тема 11. Физическая подготовка

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

3. Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1	Передвижения и остановки	15
2	Удары по мячу	35
3	Остановка мяча	20
4	Прием мяча	30
5	Ведение мяча и обводка	35
6	Отбор мяча	15
7	Вбрасывание мяча	12
8	Игра вратаря	18
9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом	25
10	Тактика игры	37
11	Физическая подготовка	30
ИТОГО		272

4. Календарно - тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Введение. История футбола	1		
2	Разминка, техника игры в футбол	10		
3	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты.	10		
4	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение,	10		

	остановки, повороты, старты из различных исходных положений.			
5	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	20		
6	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	23		
7	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	20		
8	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	20		
9	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	20		
10	Удары по летящему мячу боковой частью лба	20		
11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	20		
12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	8		
13	Остановка	15		

	катящегося мяча внутренней стороной стопы			
14	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	15		
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	15		
16	Ловля катящегося мяча	8		
17	Ловля мяча, летящего навстречу	10		
18	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота	17		
19	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	10		