

ВЫПИСКА
ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МАОУ СОШ № 213 «Открытие»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 7731449)
модуля «Футбол для всех»
для обучающихся 5 – 6 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА МОДУЛЯ «ФУТБОЛ ДЛЯ ВСЕХ»

Учебный модуль «Футбол для всех» (далее – модуль по футболу, футбол) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Модуль по футболу создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества – самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля по футболу является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения модуля по футболу являются:

- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- ✓ приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;
- ✓ крепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;
- ✓ воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Место и роль модуля по футболу.

Модуль по футболу расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Учитель имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Модуль по футболу может быть реализован в следующих вариантах:

✓ при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

✓ в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);

✓ в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

Содержание модуля по футболу

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.

2) Способы самостоятельной 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.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

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 подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу, по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, внешней частью подъема, 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 подъема, внешней частью подъема, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнерами, 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 выпаде.

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 подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками 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.

Содержание модуля по футболу направлено на достижение обучающимися *личностных, метапредметных и предметных* результатов обучения.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *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.

При изучении модуля по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *метапредметные результаты*:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее 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.

При изучении модуля «Футбол для всех» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *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);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о футболе		
1.1	Техника безопасности во время занятий футболом.	1
1.2	Правила игры в футбол.	1
1.3	Строение и функции организма человека	1
1.4	Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1
1.5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.	1
Итого по разделу		5
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.	1
2.2	Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1
Итого по разделу		2
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
2.1	модуль "Футбол"	27

Итого по разделу	27
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
		Всего
Раздел 1. Знания о футболе		
1.1	Развитие футбола в России и за рубежом	1
1.2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
1.3	Гигиенические знания и навыки	1
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1
1.5	Оказание первой медицинской помощи	1
1.6	Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.	1
Итого по разделу		6
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1	Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.	1
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе	1
Итого по разделу		2

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
2.1	модуль "Футбол"	26
Итого по разделу		26
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количес тв во часов	5 Дата изучения	5 Дата изучения	5 Дата изучения
		Всего			
1	Техника безопасности во время занятий футболом.	1			
2	Правила игры в футбол.	1			
3	Строение и функции организма человека	1			
4	Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1			
5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.	1			
6	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий.	1			
7	Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.	1			
8	Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста	1			
9	Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.	1			

10	Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега	1			
11	Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».	1			
12	Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному	1			
13	Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу	1			
14	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота	1			
15	Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте	1			
16	Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – в движении вперед и назад, внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча,	1			
17	Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения	1			
18	Ведение мяча: между стоек и движущимися партнерами, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом	1			
19	Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения	1			

20	Ведение мяча: между стоек и движущимися партнерами, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом	1			
21	Обманные движения (финты)	1			
22	Отбор мяча	1			
23	Вбрасывание мяча	1			
24	Техника игры вратаря: основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	1			
25	Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле	1			
26	Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	1			
27	Взаимодействие двух и более игроков	1			
28	Взаимодействие двух и более игроков	1			
29	Взаимодействие двух и более игроков	1			
30	Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом.	1			
31	Комбинация «игра в стенку»	1			
32	Индивидуальные действия в защите. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча.	1			

33	Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»	1			
34	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количес т во часов	6 Дата изучения	6 Дата изучения	6 Дата изучения
		Всего			
1	Развитие футбола в России и за рубежом	1			
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1			
3	Гигиенические знания и навыки	1			
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1			
5	Оказание первой медицинской помощи	1			
6	Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.	1			
7	Организация и проведение соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.	1			
8	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе	1			
9	Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.	1			
10	Остановка во время бега выпадам и прыжком	1			
11	Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся.	1			

12	Удары по мячу ногой: по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, внешней частью подъема, после остановки, рывков, ведения	1			
13	Удары по мячу ногой: по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, внешней частью подъема, после обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.	1			
14	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.	1			
15	Остановка мяча	1			
16	Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема, правой, левой ногой между стоек и движущимися партнерами, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.	1			
17	Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую)	1			
18	Обманные движения (финты): «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом)	1			
19	Обманные движения (финты): «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).	1			
20	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения	1			

21	Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.	1			
22	Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча	1			
23	Индивидуальные действия в защите. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча	1			
24	Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка»	1			
25	Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом	1			
26	Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча	1			
27	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.	1			
28	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	1			
29	Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).	1			
30	Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча	1			

31	Розыгрыш мяча от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру	1			
32	Розыгрыш мяча от своих ворот, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	1			
33	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.	1			
34	Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**