

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Теребренская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Заместитель директора

МОУ «Теребренская ООШ»

 Мишенина А.В.

« 31 » 08 2022г.

«Утверждено»
Директор МОУ
«Теребренская ООШ»
Щербакова М.Г. 
Приказ № 85 от
« 31 » 08 2022г.

Рабочая программа
Внеурочной деятельности «Футбол»
Срок реализации: 1 год
9 класс

Разработчик:
Учитель физической культуры
Демин Сергей Сергеевич

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт 2006 и рабочей программы по Физической культуре В.И Ляха. Просвещение 2011.

Планируемые результаты освоения курса

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о физических качествах и способах их тестирования;
- о правилах игры в футбол;
- об элементах тактических взаимодействий.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений на укрепление опорно-двигательного аппарата;
- выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- выполнять простые и сложные технические элементы игры в футбол;
- организовать двустороннюю игру в мини-футбол по упрощенным правилам.

Содержание учебного материала мини-футбол

Теоретическая подготовка

Техника безопасности. Спортивная форма, режим занятий. Структура разминки. Нагрузка и отдых на занятии.

Правила игры. Нарушения и штрафные санкции. Основные жесты судей.

Физическая подготовка

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, координации движений рук, ног, туловища.

Комплексы упражнения для развития быстроты, силы, гибкости, выносливости

Техническая подготовка

Виды бега, поворотов и остановок в игре. Прыжки. Обманные движения. Перемещения вратаря.

Остановка катящегося, низко летящего и высокого мяча различными частями ног, туловища и головой. Передача внутренней стороной стопы. Передачи навесом.

Ведение по прямой и с изменением направления. Ведение различными частями стопы. Основы дриблинга. Ведение мяча игроком на высокой скорости.

Удар по неподвижному и по катящемуся мячу. Удар с лету. Удар различными частями стопы. Удар головой.

Тактическая подготовка

Расположение игроков на площадке. Полевой игрок и вратарь. Защитник и нападающий.

Игра с мячом и без мяча. Выход на свободную позицию. Схемы взаимодействия нападающих и защитников. Взаимодействие с вратарем. Взаимодействие в двойках и тройках. Обводка соперника во время ведения мяча, Перекрытие зоны предполагаемого полета мяча, Зигзагообразное ведение мяча.

Зонная защита. Персональный контроль игроков соперника. Командный прессинг. Позиционное нападение.

Схемы нападения и переходы к защитным действиям. Определение функций отдельных игроков. Разбор ошибок.

Соревнования

Понятия «воля к победе», «взаимоуважение». Правила игры. Жестикуляция судей. Функции первого, второго судьи. Хронометрист и третий судья. Регламент соревнований.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы подготовки	9 класс
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	8
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Техническая подготовка	6
5	Тактическая подготовка	10
6	Соревнования	4
	Общее количество часов	34