

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана для учащихся Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Брянская средняя общеобразовательная школа».

Данная программа составлена в соответствии с действующим законом об образовании и разработана на основе следующих нормативных документов

В соответствии с Законом Российской Федерации № 273-ФЗ от 01.09.2013 года « Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Минобрнауки России

1. Приказ № 1089 от 5 марта 2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
 2. Приказ № 1312 от 9 марта 2004г. « Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
 3. Письмо Министерства образования и науки РФ № 03-1263 от 07.07.2005г. « О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана », которым вводятся в действие программы начального общего образования.
 4. Сан Пин 2.4.2.821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
 5. Приказ №1312 от 09.03.2004 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. Приказом Минобрнауки РФ от 28.08.2008 №241, от 30.08.2010 №889, от 03.06.2011 №1994, от 01.02.2012 №74, от 31.03.2014 №253).
 6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”
 7. Устав МБОУ «Брянская Средняя общеобразовательная школа»
 8. Положение о рабочей программе (ООО)
 9. Учебный план школы на 2024-2025 уч.г.
 10. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И. Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2011г. Физическое воспитание в школе содействует развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Цель – формирование физической культуры занимающихся и изучение основ техники и тактики игры.
- Задачи программы
- Образовательные:
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
 - применять умение в различных жизненных ситуациях.
 - научить учащихся управлять своими движениями выработки правильной осанки..
- Оздоровительные:
- укрепление знания в области гигиены и медицины
 - укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- Воспитательные задачи:
- воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Развивающие:
- эмоциональная устойчивость к восприятию предмета физическая культура.
 - уметь применять свои знания в жизни.
 - развить самостоятельную мыслительную деятельность учащихся.

Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между

народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Требование к уровню подготовки учащихся.

Знать:

- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью правила использования спортивного инвентаря и оборудования принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения поддерживают оптимальный уровень индивидуальной работоспособности
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений .
- Управлять своими эмоциями ,эффективно взаимодействовать со взрослыми , сверстниками владеть культурой общения.
- Соблюдать правила ТБ на уроках.

Демонстрировать: Физические способности - скоростные, силовые, координационные, выносливость

Двигательные умения и навыки.

Введение: История возникновения и развития футбола. Современное состояние футбола. Правила безопасности при занятиях футболом при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке футболистов. Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке футболистов. Методы и средства

СФП в тренировке футбола.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот

же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал

Тематическое планирование секции «Футбол»

№ п/п	Раздел, кол-во часов	Тема	Виды деятельности обучающихся
1.	Теоритическая часть 2 часа	Вводное занятие. Объяснение техники безопасности, правил игры, основ игры в футбол.	<p>Организовывать совместные занятия по футболу со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающие в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
2.	Тактическая и техническая подготовка 20 ч.	Стойки футболистов, передвижение на поле.	
3.	Игровая часть 30ч.	Обучение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	
		Повторение: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	
		Подвижная игра с мячом (Точная передача).	
		Обучение передача мяча подъемом.	
		Совершенствование: передачи мяча внутренней частью стопы, остановка мяча.	
		Обучение передача мяча навесом. Совершенствование ранее изученного материала.	
		Игра в квадрат двумя-тремя касаниями мяча.	
		Игра в квадрат одним касанием мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам	
		Учебно-тренировочная игра в футбол.	
		Удары по воротам с 12 метров по катящемуся мячу.	
		Удары по неподвижному мячу.	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Групповые упражнения. Учебная игра.	
Групповые упражнения. Учебная игра.			
. Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол.			
Повторение ранее изученного материала.			
Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.			
Обучение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).			
Повторение: навесная передача и прием летящего мяча (грудью, головой, бедром, стопой).			
Обучение: угловой удар (расстановка игроков).			
Совершенствование ранее изученного материала.			
Обучение: удар головой по воротам.			
Изучение технико-тактических действий. Учебно-тренировочная игра в футбол.			

	Групповые действия в атаке (игра в одно касание, забегания игроков).	
	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
	Групповые упражнения. Учебная игра.	
	Групповые упражнения. Учебная игра.	
	. Удары по летящему мячу. Учебно-тренировочная игра в футбол.	
	Повторение ранее изученного материала. Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам.	
	Групповые упражнения. Учебная игра.	
	. Групповые упражнения. Учебная игра.	
	Групповые упражнения. Учебная игра.	
	Групповые упражнения. Учебная игра.	
	Групповые упражнения. Учебная игра.	
	. Групповые упражнения. Учебная игра.	
	Групповые упражнения. Учебная игра.	
	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
	направлению передачи. Учебная игра.	
	Игровые взаимодействия. Учебная игра	
	Игровые взаимодействия. Учебная игра	

		. Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		. Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		. Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		. Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		. Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		. Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Совершенствование навыков остановки мяча.	
		Совершенствование навыков передачи мяча.	
		Совершенствование исполнения технических элементов.	
		Обучение отбору мяча у соперника.	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
		Совершенствование техники ведения мяча	

		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	
		Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	
		Игровые взаимодействия. Учебная игра	