

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской**

**области**

**Орган местного самоуправления Управление образования Полевского**

**городского округа**

**МБОУ ПГО "ООШ с. Мраморское"**

**РАССМОТРЕНО**

руководитель ММО

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УР

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

---

Сафарова Л.М.  
Протокол №1 от «31» 08  
2023 г.

---

Сафарова Л.М.  
Протокол №1 от «31» 08  
2023 г.

---

Костромин К.Л.  
Приказ №98 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности «Спортивный клуб»**

для обучающихся 5-9 классов

**Мраморское 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Целью курса* является:

- содействие укреплению здоровья;
- приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях;
- создание условий для достижения высоких спортивных результатов;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу;
- подготовка учащихся ходьбе на лыжах;
- закаливание и укрепление подросткового организма;
- создание условий для разностороннего физического развития.

*Основными задачами* реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, содействие успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

*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:***

- 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.
- овладение основами техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам;
- приобретение знания в области теории физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля и психологии физкультурно-спортивной деятельности;
- умение выполнять упражнения по общей и специальной физической и технической подготовке.
- воспитание моральных и волевых качеств, обеспечение формирования демократического мировоззрения, воспитание патриотизма;
- развитие коммуникативных навыков, инициативности, активной жизненной позиции.

### ***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).
- получение знаний в области теории и методики лыжного спорта, развития специальных физических качеств применительно к лыжным гонкам;
- изучение основ техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам;
- усовершенствование навыков передвижения на лыжах классическим ходом и коньковым ходом;
- приобретение навыков участия в соревнованиях различных уровней;
- улучшение индивидуальных показателей по технической и тактической подготовке;
- ознакомление с правилами соревнований по лыжным гонкам, овладение понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и применение полученных знаний в практике;
- овладение навыками самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности;
- стабильно выступают на соревнованиях различных уровней.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## Футбол

### *Техническая подготовка*

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма и носком.

Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### *Тактика игры в футбол.*

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

*Тактика нападения.*

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

*Тактика защиты.*

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### ***Лыжная подготовка***

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности по этапам

*Этапы обучения:*

**Подготовительный этап.** В этот период проводят упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются

различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, бег с высоким подниманием ног, и др. В этот же период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

**Основной этап.** Задачами основного периода подготовки является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся ОРУ и специализированные упражнения. Сюда же входят обучение спусков, подъемов на склоны. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах.

**Заключительный этап.** Основной задачей заключительного периода является подведение итогов (соревнования, зимний праздник), постепенное снижение нагрузки.

### ***Методика проведения обследования ходьбы на лыжах***

Представляется, что наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий: Ходьба на лыжах переменным шагом: оценивается правильностью толчка сначала одной, затем другой рукой. Повороты (вправо, влево) оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения поворота. Подъемы «елочкой», «лесенкой» оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения подъема. Спуски в низкой и высокой стойке оцениваются правильность принятия позы (устойчивость, безопасность), координационные способности ребенка, умение сохранять равновесие. Ходьба скользящим шагом оценивается правильность выполнения скольжения, координационные способности ребенка, скоростные качества, выносливость.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
I		
1	Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола. Обучение передаче и остановке мяча.	4,5
2	Совершенствование навыков передачи и остановки мяча. Обучение ударам по мячу.	4,5
3	Обучение удару по катящемуся мячу.	4,5
4	Совершенствование навыков изученных ударов по мячу. Обучение удару по мячу слета и остановке мяча после отскока.	4,5
5	Совершенствование навыков изученных ударов по мячу. Обучение удару по мячу головой.	4,5
6	Совершенствование навыков удара головой. Обучение отбору мяча у соперника.	4,5
7	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	4,5
8	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	4,5
II		
9	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	4,5
10	Правила игры.	4,5
11	Понятие о тактической системе и стиле игры. Разбор проведенных учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	4,5
12	Тактика нападения. Групповые и командные действия.	4,5
13	Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия. Тактика вратаря.	4,5
14	ОФП. Прыжки в длину с места	4,5
15	ОФП. Поднимание туловища за 30 сек	4,5
16	ОФП. Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек	4,5
III		
17	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с лыжами (с креплением, лыжными палками, стойками для хранения лыж). Виды лыж и уход за ними.	4,5
18	Ступающий и скользящий шаг. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток лыж. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360) в правую и левую сторону.	4,5
19	Ходьба по учебной лыжне то в быстром, то в медленном темпе.	4,5
20	Ходьба на лыжах с одновременным перенесением массы тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.	4,5
21	Прохождение группой установленной дистанции.	4,5
22	Подъем на склон «лесенкой». Подъем «елочкой» на пологий склон.	4,5
23	Виды торможения и отработка их.	4,5
24	Спуск в различных стойках. Повороты при спуске.	4,5
25	Спуск «змейкой» и спуск пригибаясь в «домике».	4,5
26	Прохождение группой установленной дистанции.	4,5
IV		
27	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на	4,5

	Олимпийских играх.	
28	ОФП. Бег на 300 м. ТП. Техника передвижения футболиста.	4,5
29	ОФП. Челночный бег 3x10 м. ТП Набивание мяча.	4,5
30	Тактика игры на практике. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4,5
31	Совершенствование навыков изученных ударов по мячу. Остановка мяча грудью.	4,5
32	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	4,5
33	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	4,5
34	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	4,5
35	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом.	4,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428786

Владелец Сафарова Ляйсан Муллануровна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025