

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МБОУ «МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ «ИННОВАТИКА»  
с.УСАДЫ ЛАИШЕВСКОГО РАЙОНА РТ



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 4310092c7836588cd77cd110bcf62049e2ce6fdc

Владелец: Булатова Наталья Сергеевна

Действителен: с 08.07.2024 до 01.10.2025

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «Лицей «Инноватика»  
Протокол № 1 от 28 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «Многопрофильный лицей  
«Инноватика»  
\_\_\_\_\_ Н.С.Булатова

Приказ № 12 от 31 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ФУТБОЛУ:  
«КУДЕСНИКИ МЯЧА»  
для обучающихся 5-9 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке соответствию с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате реализации рабочей программы курса внеурочной деятельности «Футбол» при получении основного общего образования у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность»,

характеризовать значение соревнований по футболу;

- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; □ осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;

- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа рассчитана на 5 лет обучения, 34 часов в год, 1 часа в неделю для учащихся 5-9 классов.

### **Содержание программы (первый год обучения)**

#### ***Тема 1. Вводное занятие***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол»

#### ***Тема 1.Общая физическая подготовка***

Двигательные качества футболиста: быстрота, ловкость

*Практические занятия:*

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на дистанцию 10 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3х5.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивания.

упоры

#### ***Тема 3. Специальная подготовка***

Расположение игроков на поле.

*Практические занятия:*

Передача, приём, остановка, ведение мяча.

#### ***Тема 4. Основы знаний***

Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

#### ***Тема 5. Соревнования***

Продолжительность игры.

*Практические занятия.* Игра по упрощенным правилам.

## **Содержание программы (второй год обучения)**

### ***Тема 1. Вводное занятие***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

### **Тема 1.Общая физическая подготовка**

Развитие двигательных действий: бег, остановка. *Практические занятия:*

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, ускорение, скоростные рывки с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5х5.

Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком;

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивания. упоры

### ***Тема 3. Специальная подготовка)***

Действие игроков на поле.

*Практические занятия:*

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. Ведение мяча. Удары по неподвижному мячу серединой подъема. Техника игры вратаря: ловля и отбивание мяча.

### ***Тема 4. Основы знаний***

Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

### ***Тема 5. Соревнования***

Жесты судьи.

*Практические занятия.*

Игра по упрощенным правилам.

## **Содержание программы (третий год обучения)**

### ***Тема 1. Вводное занятие***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.

### **Тема 1.Общая физическая подготовка**

Координационные способности.

*Практические занятия:*

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие координационных способностей.

Беговые упражнения: ускорение, бег с изменением направления движения. Бег на дистанцию 30 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 5х5.

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа.

### ***Тема 3. Специальная подготовка***

Скоростно-силовые способности.

*Практические занятия:*

Игра вратаря. Удары по катящемуся мячу. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

### ***Тема 4. Основы знаний***

Предупреждение травматизма.

### ***Тема 5.***

#### ***Соревнования***

Таблица соревнований.

*Практические занятия.* Игра футбол.

## **Содержание программы (четвёртый год обучения)**

### ***Тема 1. Вводное занятие***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа).

#### **Тема 1.Общая физическая подготовка**

Развитие скоростных способностей.

*Практические занятия:*

Бег: обычный, с изменением скорости (ускорение, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно). Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа, подтягивание

***Тема 3. Специальная подготовка(31ч)*** Выполнение технических приемов с мячом.

*Практические занятия:*

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой, обводка.

Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

#### ***Тема 4. Основы знаний***

Оказание первой помощи.

#### ***Тема 5. Соревнования)***

Судейство по футболу.

*Практические занятия.* Игра футбол.

### **Содержание программы (пятый год обучения)**

#### ***Тема 1. Вводное занятие***

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции .

#### **Тема 1.Общая физическая подготовка.**

Развитие скоростных способностей.

*Практические занятия:*

Бег: обычный, с изменением скорости (ускорение, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно). Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднимание туловища из положения лёжа, подтягивание

#### ***Тема 3. Специальная подготовка***

Выполнение технических приемов с мячом.

*Практические занятия:*

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Ведение одновременно двух мячей. Передачи мяча правой и левой ногой, обводка. Комбинации из освоенных элементов. Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

#### ***Тема 4. Основы знаний***

Тактика ведения игры

#### ***Тема 5. Соревнования***

Судейство по футболу. *Практические занятия.* Игра футбол.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел	1 год		1 год		3 год		4 год		5 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	<b>Вводное занятие</b>	1		1		1		1		1	
1.	<b>Общая физическая подготовка</b>		13		13		13		13		13
3.	<b>Специальная подготовка</b>		14		14		14		14		14
4.	<b>Основы знаний</b>	1		1		1		1		1	
5.	<b>Соревнования</b>		5		5		5		5		5
<b>Всего</b>		2	32	2	32	2	32	2	32	2	32
<b>Итого</b>		<b>34</b>		<b>34</b>		<b>34</b>		<b>34</b>		<b>34</b>	

### Тематическое планирование I год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
<b>I. Вводное занятие</b>				
1.1	Возникновение игры «футбол»	1	1	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Беговые упражнения	5		5
1.1	Прыжковые упражнения	5		5
1.3	Силовая подготовка	5		5
<b>III. Специальная подготовка</b>				
3.1	Передача мяча, приме мяча	7		7
3.1	Остановка, ведение мяча	7		7
<b>IV. Основы знаний</b>				
4.1	Основные правила игры	1	1	
<b>V. Соревнования (</b>				
5.1	Игра по упрощённым правилам	5		3

### Тематическое планирование II год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
<b>I. Вводное занятие</b>				



1.1	Особенности формы футболиста	1	1	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Беговые упражнения	5		5
1.1	Прыжковые упражнения	5		5
1.3	Силовая подготовка	3		3
<b>III. Специальная подготовка</b>				
3.1	Ловля, приём мяча	7		7
3.1	Остановка, ведение мяча, удары	7		7
<b>IV. Основы знаний</b>				
4.1	Нарушения правил игры	1	1	
<b>V. Соревнования</b>				
5.1	Игра по упрощённым правилам	5		3
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

**Тематическое планирование  
III год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
<b>I. Вводное занятие</b>				
1.1	Позиции игроков на поле	1	1	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>				
1.1	Беговые упражнения	5		5
1.1	Прыжковые упражнения	5		5
1.3	Силовая подготовка	3		3
<b>III. Специальная подготовка</b>				
3.1	Ловля мяча.	7		7
3.1	Остановка, ведение мяча, удары	7		7
<b>IV. Основы знаний</b>				
4.1	Предупреждение травматизма	1	1	
<b>V. Соревнования</b>				
5.1	Игра в футбол	5		3
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

**Тематическое планирование  
IV год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика

<b>I. Вводное занятие</b>				
<b>1.1</b>	Особенности позиций (амплуа)	1	1	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>				
<b>1.1</b>	Беговые упражнения	5		5
<b>1.1</b>	Прыжковые упражнения	5		5
<b>1.3</b>	Силовая подготовка	3		3
<b>III. Специальная подготовка</b>				
<b>3.1</b>	Ловля мяча, передача мяча	7		7
<b>3.1</b>	Ведение мяча, удары, повороты.	7		7
<b>IV. Основы знаний</b>				
<b>4.1</b>	Оказание первой помощи	1	1	
<b>V. Соревнования</b>				
<b>5.1</b>	Игра в футбол. Судейство	5		3
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

**Тематическое планирование  
V год обучения**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
<b>I. Вводное занятие</b>				
<b>1.1</b>	Особенности позиций (амплуа)	1	1	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>				
<b>1.1</b>	Беговые упражнения	5		5
<b>1.1</b>	Прыжковые упражнения	5		5
<b>1.3</b>	Силовая подготовка	3		3
<b>III. Специальная подготовка</b>				
<b>3.1</b>	Ловля мяча, передача мяча	7		7
<b>3.1</b>	Ведение мяча, удары, повороты.	7		7
<b>IV. Основы знаний</b>				
<b>4.1</b>	Тактика ведения игры	1	1	
<b>V. Соревнования (5ч)</b>				
<b>5.1</b>	Игра в футбол. Судейство	5		3
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

Промежуточная аттестация проводится через карточки-задания, состоящие из Вопросов практического и теоретического разделов и наличие показательных выступлений на школьных мероприятиях.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ:**

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
  - Историю рождения и развития футбола.
  - Основы спортивной тренировки – методы обучения.
  - Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
- Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

– Технические умения:

Ведение мяча правой и левой рукой.

Передачи мяча.

Ловли мяча.

Броски мяча.

Эстафеты.

– Тактические знания:

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Футбольная терминология.

– Физическая подготовка:

Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости.

– Морально – волевая подготовка:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» у обучающихся развиваются такие качества

чувство коллектива, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами,

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по

футболу, сформировать первичные навыки судейства.

Организационно-методические условия реализации программы.

Оборудование:

1 Футбольные мячи.

2 Скакалки.

3 Гимнастическая стенка, лесенки.

- 4 Гимнастические маты.
  - 5 Гимнастические скамейки.
  - 6 Стойки.
  - 7 Футбольные кольца.
  - 8 Манишки
- Техническое оснащение занятий:
- фотоаппарат;
  - телевизор;
  - видеокамера;
  - музыкальный центр;

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

- 1 Бондарь А.И. Учись играть в футбол – Минск: Польша , 1986 –111с.
- 2 Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре футбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
- 4 Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках футбола// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
- 5 Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных футболистов 10-12 лет.
- 6 Суетнов К.В. Обучение школьников игре в футбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
- 7 Суетнов К.В. Футбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
- 8 Туркунов Б.И. Обучение футболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.- №4.-С.13-20.
- 9 Федосеев В.В. На уроках футбола.// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
- 10 Шерстюк А.А. и др. Футбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
- 11 Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
- 12 Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.