

«ПРИНЯТО»  
на педагогическом  
совете протокол № 1  
от 28.08.2023г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**  
(спортивно-оздоровительное направление)

Срок реализации программы  
2 года

Возраст обучающихся  
9-10 лет (3-4 классы)

Учитель Матвейчев О.В.

2023 г

## Цель и задачи курса программы

**Цель программы:** способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

### **1. Планируемые результаты освоения программы «Футбол» Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**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 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 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.

#### **В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:**

- *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- *классифицировать* основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- *понимать* жесты футбольного арбитра;
- *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
- *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
- *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
- *проводить* судейство по футболу.

## Содержание курса программы «Футбол»

### Первый год обучения

**Тема 1. Вводное занятие (1ч).** Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».

**Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).**

*Теоретические сведения.* Физические способности.

*Практические занятия.* Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

**Тема 3. Специальная подготовка (13ч).**

*Теоретические сведения.* Расположение игроков на поле.

*Практические занятия.* Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

**Тема 4. Основы знаний (1ч).** Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

**Тема 5. Тестирование (3ч).** Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

**Тема 6. Соревнования (3ч)**

*Теоретические сведения.* Продолжительность игры.

*Практические занятия.* Игра по упрощенным правилам.

### Второй год обучения

**Тема 1. Вводное занятие (1ч).** Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

**Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).**

*Теоретические сведения.* Развитие двигательных действий: бег, остановка.

*Практические занятия.* Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

### ***Тема 3. Специальная подготовка(14ч)***

*Теоретические сведения.* Действие игроков на поле.

*Практические занятия.* Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

***Тема 4. Основы знаний (1ч).*** Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

***Тема 5. Тестирование (3ч).*** Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

### ***Тема 6. Соревнования (3ч).***

*Теоретические сведения.* Жесты судьи.

*Практические занятия.* Игра по упрощенным правилам.

## **Третий год обучения**

***Тема 1. Вводное занятие (1ч).*** Общие правила техники безопасности на занятиях. Критерии выбора позиции игрока.

### ***Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).***

*Теоретические сведения.* Координационные способности.

*Практические занятия.* Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с

поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

**Тема 3. Специальная подготовка (14ч).**

*Теоретические сведения.* Скоростно-силовые способности.

*Практические занятия.* Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

**Тема 4. Основы знаний (1ч).** Предупреждение травматизма.

**Тема 5. Тестирование (3ч).** Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

**Тема 6. Соревнования (3ч).**

*Теоретические сведения.* Таблица соревнований.

*Практические занятия.* Игра футбол.

## Четвёртый год обучения

**Тема 1. Вводное занятие (1ч).** Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности позиции (амплуа).

**Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).**

*Практические занятия.* Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: правым (левым) боком с крестным шагом, бег змейкой, челночный бег 5x10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 60м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с подтягиванием колен, с поворотом на 180°, 360°, после двух шагов, в длину с места, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, с поворотом на 180°, 360°, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.

**Тема 3. Специальная подготовка (14ч).**

*Теоретические сведения.* Выполнение технических приемов с мячом.

*Практические занятия.* Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Техника владения мячом (удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

**Тема 4. Основы знаний (1ч).** Оказание первой помощи.

**Тема 5. Тестирование (3ч).** Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

**Тема 6. Соревнования (3ч).**

*Теоретические сведения.* Судейство по футболу.

*Практические занятия.* Игра футбол.

### Формы и виды организации деятельности учащихся

1. учебно-тренировочная
2. игровая
3. соревновательная

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	1 год		2 год	
		теория	практ	теория	практ
1.	Вводное занятие	1		1	
2.	Общая физическая подготовка		12		12
3.	Специальная подготовка		13		14
4.	Основы знаний	1		1	
5.	Тестирование		3		3
6.	Соревнования		3		3
Всего		2	31	2	32
Итого		<b>33</b>		<b>34</b>	

# I. Календарно-тематическое планирование

## I год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
<b>I. Вводное занятие</b>				
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
2.	Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы	1		
3.	Повторение обводки фишек внутренней стороной стопы	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
4.	Развития быстроты. Ускорения.	1		
5.	Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы и прием мяча под подошву	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
6.	Повторение обводки фишек внутренней стороной стопы, с последующей передачей мяча внутренней стороной стопы	1		
7.	Повторение ведения мяча подошвой	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
8.	Повторение обводки фишек подошвой	1		
9.	Развивающие игры с мячом	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
10.	Развитие координации и ловкости	1		
11.	Удары по катящемуся мячу	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
12.	Эстафеты с мячом	1		
13.	Эстафеты с мячом	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
14.	Обучение удару по мячу головой	1		
15.	Повторение обводки фишек с помощью «пошагового» ведения мяча внешней стороной стопы	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
16.	Комплекс стартов с различных положений	1		
17.	Общеразвивающие упражнения со скалкой	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
18.	Повторение передачи мяча внутренней частью стопы и остановка мяча внутренней частью стопы	1		
19.	Повторение обводки фишек внешней стороной стопы, с последующей передачей мяча внутренней стороной стопы	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
20.	Обучение отбору мяча соперника	1		
21.	Удары по катящемуся мячу	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
22.	Технико-тактическое взаимодействие игроков	1		
23.	Прием мяча с лету и с отскоком от поля			
<b>Специальная подготовка (3ч)</b>				

24.	Совершенствование ведения мяча внешней стороной стопы	1		
25.	Совершенствование обводки фишек внешней стороны стопы	1		
26.	Общеразвивающие упражнения на месте с мячом	1		
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
27.	Общеразвивающие упражнения в движении с мячом	1		
<b>Тестирование (3ч)</b>				
28.	Развитие координации	1		
29.	Развитие ловкости	1		
30.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы	1		
<b>Соревнования (3ч)</b>				
31.	Совершенствование обводки фишек внутренней стороной стопы	1		
32.	Развитие быстроты	1		
33.	Домашнее задание на лето	1		

## II год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Дата	
			План	Факт
<b>Вводное занятие (1ч)</b>				
1.	Техника безопасности на занятиях по футболу	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
2.	Повторение ведения мяча внутренней стороной стопы	1		
3.	Повторение обводки фишек внутренней стороной стопы	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
4.	Развития быстроты. Ускорения.	1		
5.	Повторение передачи мяча внутренней стороной стопы и прием мяча под подошву	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
6.	Повторение обводки фишек внутренней стороной стопы, с последующей передачей мяча внутренней стороной стопы	1		
7.	Повторение ведения мяча подошвой	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
8.	Повторение обводки фишек подошвой	1		
9.	Развивающие игры с мячом	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
10.	Развитие координации и ловкости	1		
11.	Удары по катящемуся мячу	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
12.	Эстафеты с мячом	1		
13.	Эстафеты с мячом	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
14.	Обучение удару по мячу головой	1		
15.	Повторение обводки фишек с помощью «пошагового» ведения мяча внешней стороной стопы	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
16.	Комплекс стартов с различных положений	1		
17.	Общеразвивающие упражнения со скалкой	1		

<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
18.	Повторение передачи мяча внутренней частью стопы и остановка мяча внутренней частью стопы	1		
19.	Повторение обводки фишек внешней стороной стопы, с последующей передачей мяча внутренней стороной стопы	1		
<b>Специальная подготовка (2ч)</b>				
20.	Обучение отбору мяча соперника	1		
21.	Удары по катящемуся мячу	1		
<b>Общая физическая подготовка (2ч)</b>				
22.	Технико-тактическое взаимодействие игроков	1		
23.	Прием мяча с лету и с отскоком от поля	1		
<b>Специальная подготовка (4ч)</b>				
24.	Совершенствование ведения мяча внешней стороной стопы	1		
25.	Совершенствование обводки фишек внешней стороны стопы	1		
26.	Общеразвивающие упражнения на месте с мячом	1		
27.	Общеразвивающие упражнения в движении с мячом	1		
<b>Основы знаний (1ч)</b>				
28.	Развитие координации	1		
<b>Тестирование (3ч)</b>				
29.	Развитие ловкости	1		
30.	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы	1		
31.	Совершенствование обводки фишек внутренней стороной стопы	1		
<b>Соревнования (3ч)</b>				
32.	Совершенствование обводки фишек внутренней стороной стопы	1		
33.	Развитие быстроты	1		
34.	Домашнее задание на лето	1		

### **Оценочные материалы**

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.