

**Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Республики Коми  
Муниципальный район «Прилузский» Республики Коми**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ» с.Ношуль  
30.08.2023г. (Протокол № 1)

Утверждена  
приказом по МБОУ  
«СОШ» с.Ношуль  
от 30.08.2023г. № 171

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Футбол»**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Возраст учащихся: 4-7 классы (10-13 лет)  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Карич И.В., учитель

Ношуль, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Введение:** программа «Футбол» рассчитана на 70 учебных часов для юношей 4 – 7 классов, ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: футбол, мини-футбол.

Программа «Футбол» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры.

**Направление** программы «Футбол» – спортивно-оздоровительное, ориентировано на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

**Новизна** программы – во включении следующих спортивных игр: футбол, мини-футбол.

**Актуальность** программы – в повышении интереса учащихся к занятиям спортивными играми.

**Целесообразность** программы – в овладении физической, технической и тактической подготовками спортивными играми, занимающимися для успешного участия в районных соревнованиях.

### ***Цели и задачи.***

В процессе работы по изучению спортивных игр решаются следующие задачи:

- **воспитание** у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни
- **развитие** духовных и физических качеств личности
- **освоение знаний:** по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья.
- **формирование умений:** правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований. Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Футбол», которая систематизирует умения, а также выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

### ***Методы обучения.***

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям спортивных игр и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий

### ***Практические методы:***

- **метод упражнений** (многократное повторение движений)
- **метод соревновательный** (применяется после образования необходимых навыков)

**Формы обучения:** индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

**Срок реализации** программы – 1 год.

**Режим занятий** – 2 занятия в неделю по 60 минут.

**Ожидаемые результаты:** В результате изучения спортивных игр, учащийся должен:

**Знать:** - правила техники безопасности на занятиях, правила соревнований, находить и объяснить ошибки в технике выполнения приемов и игровых ситуаций.

**Уметь:** - выполнять технически правильно приемы спортивных игр, соблюдать правила соревнований во время спортивной игры, уметь судить соревнования.

### **Способы проверки результатов:**

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- анкетирование
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов
- участие в соревнованиях
- оказание помощи в судействе

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теория: 3ч

1. История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Волгограда.
2. Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.
3. Здоровый образ жизни. Вредные привычки

### Практика: 67ч

1. **Общая физическая подготовка** – 5 ч (обще-развивающие упражнения (ОРУ), специально- беговые упражнения (СБУ), специально-прыжковые упражнения(СПУ), специально-метательные упражнения (СМУ), бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, высоту с места и разбега, броски набивного мяча, метание мяча, акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, в равновесии.)
2. **Специальная физическая подготовка** – 5 ч (развитие скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости )
3. **Техническая подготовка по футболу, мини-футболу** – 48 ч (перемещения, ведение, передачи, обводки, удары по воротам, тренировочные игры)
4. **Прием контрольных нормативов** – 3 ч (нормативы развития физических качеств и овладения техникой выполнения приемов спортивных игр)
5. **Участие в соревнованиях** – 6 ч (участие в районных соревнованиях, матчевых встречах.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Содержание разделов программы	Количество часов
1	Теория	3ч
2	Практика: 1.Общая физическая подготовка 2.Специально – физическая подготовка 3.Техническая подготовка по футболу 4.Прием контрольных нормативов 5.Участие в соревнованиях	67ч 5ч 5ч 48ч 3ч 6ч
	Всего часов	70ч

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Раздел /тема	Всего часов
<b>I</b>	<b>Теория</b>	<b>3ч</b>
1.	История отечественного спорта. Лучшие спортсмены Волгограда.	1
2.	Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание.	1
3.	Здоровый образ жизни. Вредные привычки.	1
<b>II</b>	<b>Практика</b>	<b>67ч</b>
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5ч</b>
	-общеразвивающие упражнения, специально- беговые упражнения, в/старт, бег на короткие дистанции	1
	-общеразвивающие упражнения ,специально- беговые упражнения в/старт ,бег на средние и длинные дистанции	1
	- специально-прыжковые упражнения, прыжок в длину в высоту с разбега	1
	- специально-метательные упражнения, бросок набивного мяча, метание мяча, гранаты	1
	- акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения в висах и упорах	1
<b>2.</b>	<b>Специально-физическая подготовка</b>	<b>5ч</b>
	- подвижные игры на развитие скоростных качеств	1
	- подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1
	- подвижные игры на развитие выносливости	1
	- подвижные игры на развитие силовых качеств, гибкости	1
	- подвижные игры на развитие координационных качеств, ловкости	1
<b>4.</b>	<b>Футбол</b>	<b>48ч</b>
	- История футбола	1

	-Терминология футбола. ТБ на занятиях	2
	- Правила и организация соревнований	2
	- стойки и перемещения футболиста	2
	- комбинация из перемещений	4
	- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	4
	- удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	4
	- удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу)	2
	- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2
	- остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
	- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага; ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	2
	- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением	4
	- удары по воротам	4
	- игра вратаря	2
	- индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча, перехват	2
	- комбинация: ведение, пас, прием мяча, остановка, удар по воротам	2
	- тактика игры: свободное нападение, позиционное нападение без смены и со сменой позиций игроков	2
	- игра футбол, мини-футбол на самоконтроль	5
<b>5.</b>	<b>Прием контрольных нормативов</b>	<b>3ч</b>
	- по баскетболу	1
	- по волейболу	1
	- по футболу	1
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6ч</b>
	- по футболу (школьные соревнования среди юношей 6-11 классов)	2
	- по мини-футболу (районные соревнования)	2
	- «Кожаный мяч» (районные соревнования)	2

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Литература для педагога

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9классы.
3. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 10-11 классы.
4. С.Стонкус «Индивидуальная тренировка баскетболиста».
5. А.Я.Гомельский Баскетбол «1000 баскетбольных упражнений».
6. В.И.Лях Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов(пособие для учителя).
7. В.И.Лях «Физическая культура» тестовый контроль 5-9 классы.
8. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н / Д: Феникс, 2001.320с. (Серия «Мир вашего ребенка»).
9. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. – М: Просвещение,1983.
10. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры. – М., 1991.
11. Физическая культура: Сценарии праздников и игровых занятий: 1 – 6 классы: Книга для учителя. М.: Издательство «Первое сентября», 2002.224с.: ил. (Я иду на урок).
12. Детские подвижные игры народов СССР. М.: Просвещение, 2001.
13. Коротков И. М. Подвижные игры во дворе. М.: Просвещение, 2004.
14. Клусов П. П., Цуркан А. А. Стадион во дворе. М.: Просвещение, 2005.
15. Методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1999.
16. Подвижные игры учащихся. М.: Учпедгиз, 2007.
17. Энциклопедия физических упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2006.

### Литература для родителей

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001.320с. (Серия «Мир вашего ребенка»).
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать и метать. – М: Просвещенне, 1983.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада / Под ред. Л.В.русскойой. - М.: Просвещение, 1986. 79с., ил.
4. 365 развивающих игр / Сост. Беляков Е.А. - М.: Рольф, Айрис-пресс, 1999. - 304с., с илл. – (Внимание: дети!).

