

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

ГорОО г.Саяногорск

МБОУ СОШ №2

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Протокол №1 от «29» 08
2025 г.

Бызова А.А.
от «29» 08 2025 г.

Агишева Н.С
Приказ № 92 ОД
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 9769202)

Футбол

для обучающихся 5 классов

Саяногорск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Футбол

Общая характеристика

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Футбол

Цели

обучающая – обучить детей технике и тактике игры в Футбол, правилами и особенностям данной игры, вопросам подготовки к играм с обязательным закреплением полученных знаний на практике;

развивающая – совершенствовать у юных спортсменов их техническое мастерство, тактическое мышление, способность анализировать ход матча, сложившейся ситуации, развивать умение работать в коллективе, вовлечь детей в активные занятия мини – футболом; популяризовать здоровый образ жизни среди обучающихся школы;

воспитательная – воспитывать у юных спортсменов чувство патриотизма, любви к Родине, коллективизма, нравственные качества (уважительность, тактичность, ответственность, настойчивость и др.), а также эмоциональные качества личности (оптимизм, бодрость и др.)

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Футбол В

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час (40 минут одно занятие) с 10 - минутным перерывом на отдых, в год 34 ч. для младшей группы и 34 часа для старшей.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Футбол

Наполняемость учебной группы:

Группа комплектуется в месте для мальчиков и девочек в количестве 10-20 человек.

Форма организации детей на занятии:

групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Футбол

5 КЛАСС

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини - футбола в России. История футбола. Техника безопасности при занятиях футболом. Краткая характеристика Футбола как средства физического воспитания. История возникновения Футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по Футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в Футбол. Разбор и изучение правил игры в Футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в Футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по Футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании сдвижениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полу приседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор

лѐжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом.(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперѐд с шага. Два кувырка вперѐд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперѐд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперѐд и назад в положение лѐжа, прогнувшись.«Мост» из положения лѐжа на спине.

«Полу шпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лѐжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2– 4 раза, 2– 3 подхода по 3 –5 раз.

Лѐгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечѐнной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х30м.и 4 х50м. Бег300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту(95-105см.).

Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты сбегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Баскетбол по упрощѐнным правилам, волейбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для ловкости. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбегатолчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево.

Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в Футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в 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 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 мячи, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти в право, 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, с крестным 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 низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоколетящего 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.

Тактика игры в Футбол. 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 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 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- - историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в футбол;
- - о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;
- - возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- - психо-функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

- технически правильно осуществлять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Физическая культура – педагогический процесс воспитания, обучения и всестороннего развития людей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивных игр №27/3.7.	1			
2	Основные правила игры в Футбол. Современный Футбол и пути его дальнейшего развития.	1			
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Режим питания спортсменов. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.	2			
4	Гимнастические упражнения	2			
5	Акробатические упражнения	2			
6	Легкоатлетические упражнения	5			
7	Игры с футбольным мячом	4			
8	Упражнения удары по воротам	1			
9	Упражнения для развития скорости	1			

10	Удары по мячу	4			
11	Стойки и перемещения игрока в защите	1			
12	Передача мяча	2			
13	Перебежки	2			
14	Дриблинг	2			
15	Тактическая подготовка (3 часа)	2			
16	Контрольно-тестовые испытания	2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/Б на спортивных играх. Развитие футбола в России. Гигиенические знания и навыки. Комплекс Физических упражнений.	1			
2	Правила игры в футбол, место, оборудование. ОФП. Упражнения на развитие скорости.	1			
3	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1			
4	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП. Упражнение на развитие силы.	1			
5	Удар по мячу головой, ногой. Учебная игра	1			
6	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	1			
7	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП. упражнение на развитие силы.	1			
8	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1			
9	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	1			
10	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на Развитие гибкости, скорости реакции.	1			

11	Передача мяча партнёру серединой лба.	1			
12	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1			
13	Групповые действия. Взаимодействие двух и более Игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	1			
14	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	1			
15	Тактическая игра в нападении и защите.	1			
16	Финты. Обманные движения.	1			
17	Совершенствование техники ведения мяча Отбор мяча подкатом	1			
18	Совершенствование техники перемещений и Владения мячом. Финт уходом	1			
19	Финт ударом. Финт остановкой	1			
20	Остановка опускающегося мяча внутренней Стороной стопы. Обманные движения.	1			
21	Комбинации из освоенных элементов техники Перемещений и владения мячом	1			
22	Комбинации из освоенных элементов техники Перемещений и владения мячом	1			
23	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней Частью подъема	1			
24	Резаные удары. Удар по мячу серединой лба	1			
25	Удар боковой частью лба. Остановка мяча грудью	1			

26	Остановка катящегося мяча подошвой. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1			
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1			
28	Совершенствование техники ударов по мячу и Остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
29	Сдача физической подготовленности. Сдача технических элементов футбола.	1			
30	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1			
31	Двухсторонняя игра по Футболу.	1			
32	Совершенствование тактики игры, тактические Действия в защите	1			
33	Тактические действия в нападении	1			
34	Тактические действия в нападении и в защите.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	