



РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН  
«АКУШИНСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШИНКБАЛАКАДИНСКАЯ ООШ»

---

Утверждаю:  
Директор МКОУ  
«Шинкбалакадинская ООШ»  
Приказ № 6-Д от 31 августа 2023 года

Алиев И.М.

М.П.

подпись



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности основного общего образования  
по курсу «ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»  
для 5-7-х классов за 2023/2024 учебный год

с. Шинкбалакада  
2023 г.

---

### 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе авторской программы внеурочной деятельности (Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, - Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство «Просвещение»).

#### **Цель программы:**

Решение оздоровительных, образовательных и развивающих задач физического воспитания при освоении учащимися игры в футбол.

Достижение цели возможно через решение следующих задач:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
2. Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу.
3. Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в беге, прыжках, метании и плавании;
4. Привитие интереса к занятиям по футболу;
5. Воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
6. Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
7. Приобретение начального опыта участия в соревнованиях;
8. Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в физкультурно-оздоровительной деятельности.

#### **Общая характеристика курса**

Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.
4. Соревнования

В разделе «**Основы знаний**» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся в собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «**Специальная подготовка**» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

#### **Описание места курса в учебном плане.**

Программа «Футбол» для младших школьников рассчитана на 3 года обучения (всего 3 часа). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

#### **Ценностные ориентиры содержания курса**

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **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

Осуществление **контроля за реализацией программы** включает в себя:

- соревнования по футболу;

- отчёт о проведении соревнований, составление протоколов;

- участие в соревнованиях муниципального уровня и др.;

Результатом освоения программы «Футбол» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования.

**Примерные контрольные вопросы:**

**1 год обучения**

Какие основные задачи выполняет вратарь, защитник, нападающий.

**2 год обучения**

Основные правила футбола.

**3 год обучения**

Нарушения в футболе

## **II. Содержание программы «Футбол»**

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

#### **Тема 1. Вводное занятие(1ч)**

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

#### **Тема 2.Общая физическая подготовка.(15ч)**

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 20 м, бег на дистанцию 1 км, челночный бег 3x10.

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

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

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

Расположение игроков на поле.

*Практические занятия:*

Передача, приём, остановка, ведение мяча.

#### **Тема 4. Основы знаний(1ч)**

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

#### **Тема 5. Соревнования(3ч)**

Продолжительность игры.

*Практические занятия.*

Игра по упрощенным правилам.

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

#### **Тема 1. Вводное занятие (1ч)**

Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.

#### **Тема 2.Общая физическая подготовка.(13ч)**

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 5x10.

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(16ч)**

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(1ч)**

Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.

**Тема 5. Соревнования(3ч)**

Жесты судьи.

*Практические занятия.*

Игра по упрощенным правилам.

**Содержание программы (третий год обучения)**

**Тема 1. Вводное занятие (1ч)**

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

**Тема 2.Общая физическая подготовка.(13ч)**

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 5х10.

Прыжки через скамейку, правым, левым боком.

Силовая подготовка: отжимания, поднятие туловища из положения лёжа.

**Тема 3. Специальная подготовка(16ч)**

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(1ч)**

Предупреждение травматизма.

**Тема 5. Соревнования(3ч)**

Таблица соревнований.

*Практические занятия.*

Игра футбол.

### III. Тематическое планирование

| № п/п | Раздел                      | 5 класс |       | 6 класс |       | 7 класс |       |
|-------|-----------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|       |                             | теория  | практ | теория  | практ | теория  | практ |
| 1     | Вводное занятие             | 1       |       | 1       |       | 1       |       |
| 2     | Общая физическая подготовка |         | 5     |         | 13    |         | 13    |
| 3     | Специальная подготовка      |         | 4     |         | 16    |         | 16    |
| 4     | Основы знаний               | 1       |       | 1       |       | 1       |       |
| 5     | Соревнования                |         |       |         | 3     |         | 3     |
|       | Всего                       | 2       | 2     | 2       | 32    | 2       | 32    |
|       | Итого                       | 33      |       | 34      |       | 34      |       |

#### I год обучения

| № п/п  | Разделы, темы               | Всего часов | Количество часов по программе |          |
|--|-----------------------------|-------------|-------------------------------|----------|
|  |                             |             | Теория                        | Практика |
| <b>1. Вводное занятие</b>                    |                             |             |                               |          |
| 1  | Возникновение игры «футбол» | 1           | 1                             |          |
| <b>II. Общая физическая подготовка (15ч)</b> |                             |             |                               |          |
| 1  | Беговые упражнения          | 5           |                               | 5        |
| 2  | Прыжковые упражнения        | 5           |                               | 5        |
| 3  | Силовая подготовка          | 5           |                               | 5        |
| <b>III. Специальная подготовка (14ч)</b>     |                             |             |                               |          |
| 1  | Передача мяча, приём мяча   | 6           |                               | 6        |
| 2  | Остановка, ведение мяча     | 8           |                               | 8        |
| <b>IV. Основы знаний (1ч)</b>                |                             |             |                               |          |
| 1  | Основные правила игры       | 1           | 1                             |          |
| <b>V. Соревнования (3ч)</b>                  |                             |             |                               |          |
| 1  | Игра по упрощённым правилам | 3           |                               | 3        |

#### II год обучения

| № п/п  | Разделы, темы                  | Всего часов | Количество часов по программе |          |
|--|--------------------------------|-------------|-------------------------------|----------|
|  |                                |             | Теория                        | Практика |
| <b>1. Вводное занятие</b>                    |                                |             |                               |          |
| 1  | Особенности формы футболиста   | 1           | 1                             |          |
| <b>II. Общая физическая подготовка (13ч)</b> |                                |             |                               |          |
| 1  | Беговые упражнения             | 5           |                               | 5        |
| 2  | Прыжковые упражнения           | 5           |                               | 5        |
| 3  | Силовая подготовка             | 3           |                               | 3        |
| <b>III. Специальная подготовка(16ч)</b>      |                                |             |                               |          |
| 1  | Ловля, приём мяча              | 8           |                               | 8        |
| 2  | Остановка, ведение мяча, удары | 8           |                               | 8        |
| <b>IV. Основы знаний (1ч)</b>                |                                |             |                               |          |
| 1  | Нарушения правил игры          | 1           | 1                             |          |
| <b>V. Соревнования (3ч)</b>                  |                                |             |                               |          |
| 1  | Игра по упрощённым правилам    | 3           |                               | 3        |

**III год обучения**

| №<br>п/п                                     | Разделы, темы                  | Всего часов | Количество часов по программе |          |
|--|--------------------------------|-------------|-------------------------------|----------|
|  |                                |             | Теория                        | Практика |
| <b>1. Вводное занятие</b>                    |                                |             |                               |          |
| 1  | Позиции игроков на поле        | 1           | 1                             |          |
| <b>II. Общая физическая подготовка (13ч)</b> |                                |             |                               |          |
| 1  | Беговые упражнения             | 5           |                               | 5        |
| 2  | Прыжковые упражнения           | 5           |                               | 5        |
| 3  | Силовая подготовка             | 3           |                               | 3        |
| <b>III. Специальная подготовка(16ч)</b>      |                                |             |                               |          |
| 1  | Ловля мяча.                    | 4           |                               | 8        |
| 2  | Остановка, ведение мяча, удары | 12          |                               | 8        |
| <b>IV. Основы знаний (1ч)</b>                |                                |             |                               |          |
| 1  | Предупреждение травматизма     | 1           | 1                             |          |
| <b>V. Соревнования (3ч)</b>                  |                                |             |                               |          |
| 1  | Игра в футбол                  | 3           |                               | 3        |



#### **IV. Ожидаемые результаты**

Руководитель секции должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся.

##### **Условия выполнения упражнений:**

1. Бег на 30, 300, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 8-9 лет – с расстояния 11 м). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается.

Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

#### **V. Материально-техническое обеспечение внеурочной деятельности**

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт
- мячи футбольные -15 шт
- скакалки -15 шт
- футбольные ворота -2 шт
- фишки переносные -20 шт
- утяжелители на ноги -15 шт
- накидки -20 шт
- стойки футбольные -10 шт

#### **Список литературы**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.

#### **Список литературы для детей:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., ЛукашинЮ. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с., ил. – (Азбука спорта).