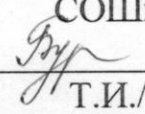


«Хлебодаровская средняя общеобразовательная школа»
Русско-Полянского муниципального района
Омской области

РАССМОТРЕНО на заседании школьного МО протокол № <u>1</u> от <u>27.08.</u> 2025 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по ВР БОУ «Хлебодаровская СОШ»  /Бурлак <u>28 августа</u> 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ» /Галушкин <u>29 августа</u> 2025 г.
---	--	---

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Футбол» 4 класс

наименование учебного предмета, курса, класс

базовый 34 часа

(уровень: базовый, профильный, общеобразовательный, специального ко
обучения)

Руководитель: Айтжанов С.М., учитель физиче

2025 – 2026 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Методы и формы 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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Нормативы по физической и технической подготовке

Упражнения	11 лет
Бег 30м (сек)	5,3
Бег 400м (сек)	
6-минутный бег (м)	
Прыжок в длину с/м (см)	160
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)	
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	
Бросок мяча на дальность (м)	

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся,

участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Календарно-тематическое планирование секции «Футбол»

№	Содержание материала	Час
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1
2	Основные правила игры в футбол	1
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
5	Ведение мяча	1
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1
7	Удар носком	1
8	Удар серединой лба на месте	1
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	1
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1
16	Обманные движения (финты)	1
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	1
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	1
20	Резаные удары	1
21	Удар по мячу серединой лба	1
22	Удар боковой частью лба	1
23	Остановка катящегося мяча подошвой	1
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	1
25	Остановка мяча грудью	1
26	Совершенствование техники ведения мяча	1
27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	1
28	Отбор мяча подкатом	1

29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	1
30	Финт ударом	1
31	Финт остановкой	1
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	1
33	Тактические действия в нападении	1
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	1

Оценочный лист секции «Футбол»

№	Ф.И. воспитанника	Бег 100м	Бег 1000м	Бег 3000м	жонглирование кол-во раз	пенальти с 9 шагов (3 удара)	Пенальти с 11м (5 ударов)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							