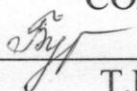
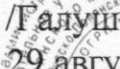


«Хлебодаровская средняя общеобразовательная школа»
Русско-Полянского муниципального района
Омской области

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 Т.И./ <u>28 августа</u> 2025 г.	УТВЕРЖЕНО Директор БОУ «Хлебодаровская СОШ»  /Галущина <u>29 августа</u> 2025 г.
---	---	--

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Футбол» 5 класс

наименование учебного предмета, курса, класс

базовый 68 часов

(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	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)				67,0
6-минутный бег (м)			1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45
Бросок мяча на дальность (м)				20

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование 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	2
3	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2
4	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	2
5	Ведение мяча	2
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	2
7	Удар носком	2
8	Удар серединой лба на месте	2
9	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
10	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника	2
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	2
13	Удар по летящему мячу средней частью подъема	2
14	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	2
15	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2
16	Обманные движения (финты)	2
17	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	2
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2
19	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	2
20	Резаные удары	2
21	Удар по мячу серединой лба	2
22	Удар боковой частью лба	2
23	Остановка катящегося мяча подошвой	2
24	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2
25	Остановка мяча грудью	2
26	Совершенствование техники ведения мяча	2

27	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо	2
28	Отбор мяча подкатом	2
29	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	2
30	Финт ударом	2
31	Финт остановкой	2
32	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	2
33	Тактические действия в нападении	2
34	Двухсторонняя игра (Соревнование)	3

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							