

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Центр образования села Рыркайпий»

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>РАССМОТРЕНО</b><br>на заседании МО<br>учителей естественно-<br>научного цикла протокол<br>Руководитель МО<br><hr/> Т.С.Яшина<br>Протокол №1 от 23.08. 24 г. | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>и.о.заместителя<br>директора по УВР<br><hr/> Т.С. Яшиной<br>28. 08. 24 г. | <b>УТВЕРЖДЕНА</b><br>Директор МБОУ<br>ЦО с. Рыркайпий<br><hr/> О.П. Чоботар<br>Приказ №200 от 30.08. 24 г. |
|--|---|--|

**Рабочая программа курса  
внеурочной деятельности  
«Технический футбол»**

Рыркайпий

2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Технический футбол» для обучающихся 5–11-е классов МБОУ «ЦО с.Рыркайпий» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
  - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
  - учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом МБОУ «ЦО с.Рыркайпий» от 30.08.2024 г. № 200
  - федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
- Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе МБОУ «ЦО с.Рыркайпий»

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

## Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**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 футбола (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.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Для занятий в секции по «Футболу» в 10–11 классах по данной программе отводится 2 часа в неделю, что составляет в целом за учебный год 68 часов.

### 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.

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 круговое 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 | 16 лет | 17 лет |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Бег 30м (сек)   | 5,3    | 5,1    | 4,9    | 4,7    | 4,6    | 4,4    |
| Бег 400м (сек)  |        |        |        | 67,0   | 65,0   | 64,0   |
| 6-минутный бег (м)  |        |        | 1400   | 1500   |        |        |
| Прыжок в длину с/м (см)   | 160    | 170    | 180    | 200    | 220    | 225    |
| Бег 30м с ведением мяча (сек)                                     | 6,4    | 6,2    | 6,0    | 5,8    | 5,4    | 5,2    |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек)                                   |        |        |        | 30,0   | 28,0   | 27,0   |
| Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) |        |        | 45     | 55     | 65     | 75     |
| Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)                  | 6      | 7      | 8      | 6      | 7      | 8      |
| Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)               |        |        |        | 10,0   | 9,5    | 9,0    |
| Жонглирование мячом (кол-во раз)                                  | 8      | 10     | 12     | 20     | 25     |        |
| Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)             |        |        |        | 30     | 34     | 38     |
| Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)                |        |        |        | 45     | 50     | 55     |
| Бросок мяча на дальность (м)                                      |        |        |        | 20     | 24     | 26     |

#### **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 в секции ПДО по ФУТБОЛУ**  
**Количество часов по программе 68**

| №  | Содержание материала  | Кол-во часов | Дата  |       |
|----|---|--------------|-------|-------|
|    |   |              | План. | Факт. |
| 1  | Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол. Техника передвижения игрока.                                 | 1            | 04.09 |       |
| 2  | Удар внутренней стороной стопы. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой  | 1            | 11.09 |       |
| 3  | Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте  | 1            | 20.09 |       |
| 4  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях. Ведение мяча с различной скоростью.                              | 1            | 28.09 |       |
| 5  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с различной скоростью. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. |              | 09.10 |       |
| 6  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.   | 1            | 16.10 |       |
| 7  | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов. Техника владения мячом.                                   | 1            | 18.10 |       |
| 8  | Техника ударов по мячу. Техника остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема  | 1            | 25.10 |       |
| 9  | Техника ударов по мячу и остановок мяча. Отбор мяча толчком плечо в плечо. Техника ведения мяча.  | 1            | 02.11 |       |
| 10 | Техника ведения мяча.   | 1            | 20.12 |       |
| 11 | Техника защитных действий.  | 1            | 21.12 |       |
| 12 | Отбор мяча подкатом   | 1            | 25.12 |       |

|    |   |   |       |  |
|----|---|---|-------|--|
| 13 | Финт уходом   | 1 | 27.12 |  |
| 14 | Финт ударом   | 1 | 28.12 |  |
| 15 | Финт остановкой   | 1 | 22.01 |  |
| 16 | Тактические действия в защите                           | 1 | 24.01 |  |
| 17 | Тактические действия в нападении                        | 1 | 25.01 |  |
| 18 | Двухстороння игра (Соревнование)                        | 1 | 29.01 |  |
| 19 | Двухстороння игра                                       | 1 | 31.01 |  |
| 20 | Двухстороння игра                                       | 1 | 01.02 |  |
| 21 | Техника ударов по мячу.                                 | 1 | 05.02 |  |
| 22 | Техника остановок мяча                                  | 1 | 07.02 |  |
| 23 | Удар по летящему мячу средней частью подъема            | 1 | 08.02 |  |
| 24 | Техника ударов по мячу и остановок мяча.                | 1 | 12.02 |  |
| 25 | Отбор мяча толчком плечо в плечо                        | 1 | 14.02 |  |
| 26 | Техника ведения мяча.                                   | 1 | 15.02 |  |
| 27 | Техника защитных действий.                              | 1 | 19.02 |  |
| 28 | Отбор мяча толчком плечо в плечо.                       | 1 | 21.02 |  |
| 29 | Обманные движения (финты).                              | 1 | 22.02 |  |
| 30 | Остановка опускающегося мяча.                           | 1 | 26.02 |  |
| 31 | Удар по летящему мячу средней частью подъема.           | 1 | 28.02 |  |
| 32 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии                    | 1 | 01.03 |  |
| 33 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника        | 1 | 05.03 |  |
| 34 | Обманные движения (финты)                               | 1 | 07.03 |  |
| 35 | Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. | 1 | 12.03 |  |
| 36 | Комбинации из освоенных элементов.                      | 1 | 14.03 |  |
| 37 | Удар по летящему мячу средней частью подъема.           | 1 | 15.03 |  |
| 38 | Резаные удары.  | 1 | 19.03 |  |
| 39 | Удар по мячу серединой лба.                             | 1 | 21.03 |  |
| 40 | Удар боковой частью лба.                                | 1 | 22.03 |  |
| 41 | Остановка катящегося мяча подошвой.                     | 1 | 26.03 |  |
| 42 | Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.      | 1 | 28.03 |  |
| 43 | Остановка мяча грудью.                                  | 1 | 29.03 |  |

|    |  |    |       |  |
|----|--|----|-------|--|
| 44 | Техника ведения мяча.                        | 1  | 02.04 |  |
| 45 | Техника защитных действий.                   | 1  | 04.04 |  |
| 46 | Отбор мяча подкатом                          | 1  | 05.04 |  |
| 47 | Тактические действия в защите                | 1  | 09.04 |  |
| 48 | Тактические действия в нападении             | 1  | 11.04 |  |
| 49 | Двухстороння игра (Соревнование)             | 1  | 12.04 |  |
| 50 | Двухстороння игра                            | 1  | 16.04 |  |
| 51 | Двухстороння игра                            | 1  | 18.04 |  |
| 52 | Техника ударов по мячу.                      | 1  | 19.04 |  |
| 53 | Техника остановок мяча                       | 1  | 23.04 |  |
| 54 | Финт уходом                                  | 1  | 25.04 |  |
| 55 | Финт ударом                                  | 1  | 26.04 |  |
| 56 | Финт остановкой                              | 1  | 30.04 |  |
| 59 | Удар по летящему мячу средней частью подъема | 1  | 02.05 |  |
| 60 | Техника ударов по мячу и остановок мяча.     | 1  | 03.05 |  |
| 61 | Отбор мяча толчком плечо в плечо             | 1  | 07.05 |  |
| 62 | Техника ведения мяча.                        | 1  | 10.05 |  |
| 63 | Техника защитных действий.                   | 1  | 14.05 |  |
| 64 | Отбор мяча толчком плечо в плечо.            | 1  | 16.05 |  |
| 65 | Финт остановкой                              | 1  | 17.05 |  |
| 66 | Тактические действия в защите                | 1  | 21.05 |  |
| 67 | Тактические действия в нападении             | 1  | 23.05 |  |
| 68 | Двухстороння игра (Соревнование)             | 1  | 24.05 |  |
|    | Итого:                                       | 68 |       |  |

