

Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей ядерных технологий»  
при ФГАОУ ВО  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Утверждаю  
Директор ОГАОУ  
«Лицей ядерных технологий» при «НИЯУ МИФИ»  
\_\_\_\_\_ И.В. Астраханцева  
Приказ №349 от «28» августа 2024 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Футбол**

класс 1

на 2024-2025 учебный год

Учитель: Шагеев Руслан Шамилевич

Рассмотрено и одобрено на заседании  
МО классных руководителей  
Протокол № 1 от «27» августа 2024г.  
Руководитель МО: Ямкина А.А.

Согласовано  
Заместитель директора по НМР  
\_\_\_\_\_ Киселева Е.О.  
«27» августа 2024г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является программой **дополнительного образования**, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения, и имеет **физкультурно-оздоровительную** направленность. Программа разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов образовательных учреждений **В.И. Ляха** и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся: 7 – 13 лет.

**Футбол** доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – футбол – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В этом и состоит **актуальность** программы, так как в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** программы состоит в том, что это первая рабочая программа, строящаяся на использовании в процессе обучения футболу интерактивных досок или проекторов («**интерактивных стен**»). Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков и привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия основывается на использовании в процессе обучения.

**Цель** данной образовательной программы: оздоровление, физическое и психическое развитие занимающихся на основе их творческой активности; формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи:**

##### ***Образовательные***

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

##### ***Оздоровительные***

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами футбола;
- развить основные физические качества;

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

### ***Воспитательные***

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

### **Формы занятий:**

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

Форма организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная. С целью максимальной реализации программы широко используется способ проведения занятий в игровой форме.

### **Ожидаемые результаты:**

- овладение учащимися тактикой и техникой спортивной игры «футбол»;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора учащихся;
- повышение адаптивные возможности организма: противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

### **Формы подведения итогов:**

Основной показатель работы секции по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно–качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

№	Раздел	Содержание
1	<b>История футбола</b>	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
2	<b>Передвижения и остановки</b>	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

3	<b>Удары по мячу</b>	<p>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.</p> <p>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.</p> <p>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.</p> <p>Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Удары по летящему мячу серединой подъема.</p> <p>Удары по летящему мячу серединой лба.</p> <p>Удары по летящему мячу боковой частью лба.</p> <p>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.</p> <p>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.</p>
4	<b>Остановка мяча</b>	Остановка катящегося мяча внутренней стороной

		<p>стопы и подошвой.</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.</p> <p>Остановка мяча грудью.</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</p>
5	<b>Ведение мяча и обводка</b>	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).</p> <p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.</p> <p>Обводка с помощью обманных движений (финтов).</p>
6	<b>Отбор мяча</b>	Выбивание мяча ударом ногой.
7	<b>Вбрасывание мяча</b>	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.
8	<b>Игра вратаря</b>	<p>Ловля катящегося мяча.</p> <p>Ловля мяча, летящего навстречу.</p> <p>Ловля мяча сверху в прыжке.</p> <p>Отбивание мяча кулаком в прыжке.</p> <p>Ловля мяча в падении (без фазы полёта).</p>
9	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.
10	<b>Тактика игры</b>	Тактика свободного нападения.

		Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные. тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.
--	--	--

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Введение. История футбола	1
	<b>Передвижения и остановки</b>	
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	2
	<b>Удары по мячу</b>	
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	2
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	2
6	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	2
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	2
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2
9	Удары по летящему мячу серединой подъема	2
10	Удары по летящему мячу серединой лба	2
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба	2

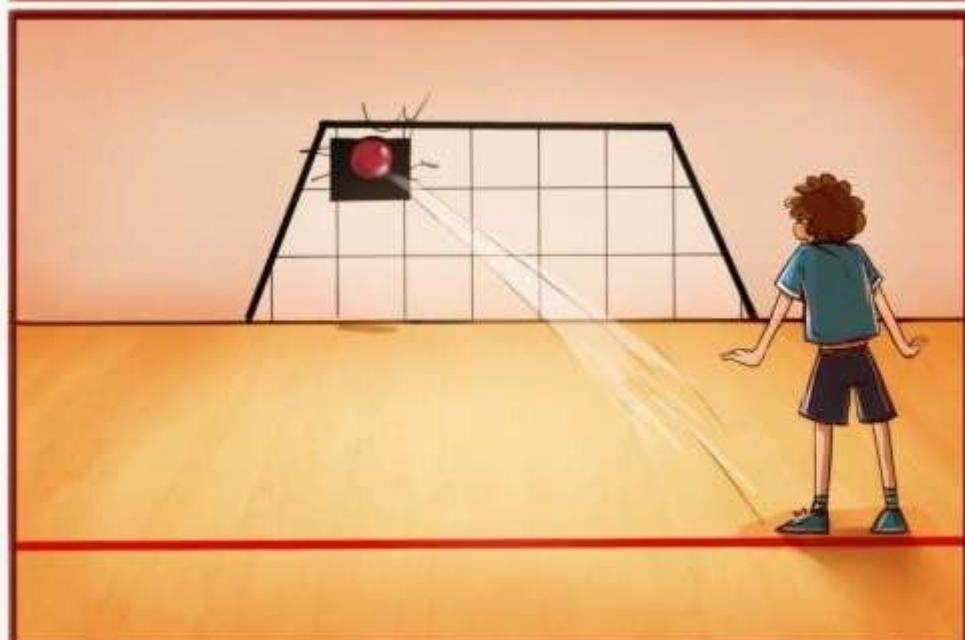
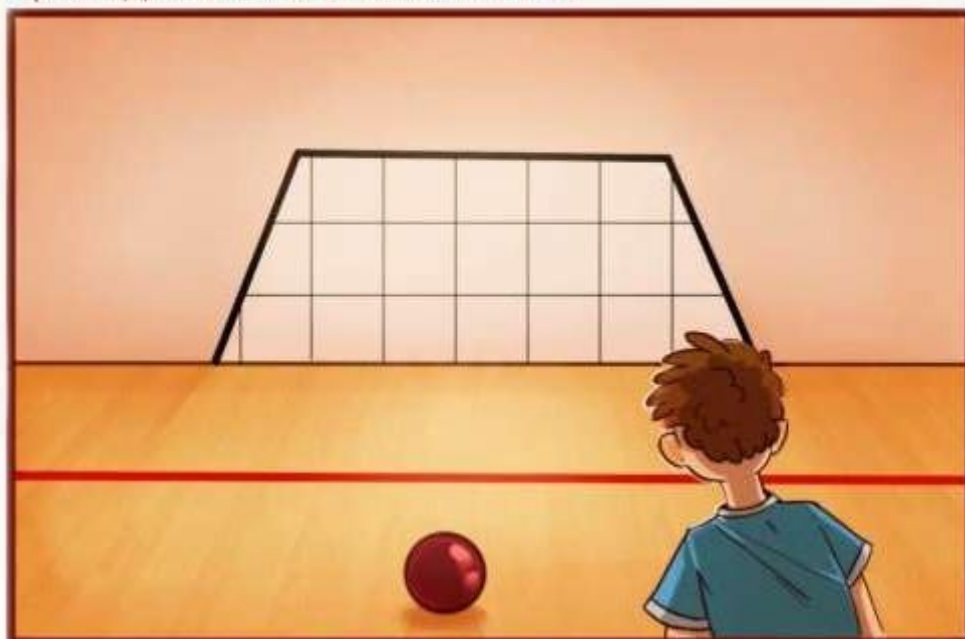


12	Удары по воротам различными способами н точность попадания мячом в цель	2
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	2
	<b>Остановка мяча</b>	
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2
16	Остановка мяча грудью	2
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2
	<b>Ведение мяча и обводка</b>	
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	2
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	2

	<b>Отбор мяча</b>	
22	Выбивание мяча ударом ногой	2
23	Отбор мяча перехватом	2
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо	2
25	Отбор мяча в подкате	2
	<b>Вбрасывание мяча</b>	
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
	<b>Игра вратаря</b>	
27	Ловля катящегося мяча	2
28	Ловля мяча, летящего навстречу	2
29	Ловля мяча сверху в прыжке	2

30	Отбивание мяча кулаком в прыжке	2
31	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	2
	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом</b>	
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	1
	<b>Тактика игры</b>	
33	Тактика свободного нападения	2
34	Позиционные нападения без изменения позиций	2
35	Позиционные нападения с изменением позиций	2
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	2

Преподаватель: Шамаева Г.И.



Художник: Шеломаева О.З.