

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Шегарская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято на  
Педагогическом совете школы  
Протокол №1  
От «27» августа 2024 г.

Утверждаю  
\_\_\_\_\_  
Т.А. Сазонова  
Директор  
Приказ №194 от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» 3-4  
класса**

Составитель:  
Зуев П.М.

2024 год

## 1. Пояснительная записка

Программа направлена на укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся. В ней отражены основные принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований, опыт работы школьных спортивных секций и спортивных школ по футболу.

Программа предназначена для организации работы спортивных секций в школьных спортивных клубах (далее – ШСК), реализующих образовательные программы начального общего образования.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей обучающихся. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в зонах, насыщенных соперниками.

Программа составлена с учетом нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы – **ознакомительный**.

## 2. Цели и задачи программы.

**Цели:** получение детьми удовольствия от двигательной активности, физическое, нравственное и психологическое развитие обучающихся на основе их двигательной и творческой деятельности. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Основные задачи программы:**

*обучающие:*

- предоставление знаний о развитии физической культуры, спорта и футбола в России;
- предоставление знаний об истории зарождения футбола о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;
- формирование знаний по футбольным терминам и определениям;
- формирование знаний по правилам безопасного поведения во время занятий футболом;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- формирование знаний о режиме дня при занятиях футболом, соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом.

*воспитательные:*

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям футболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям футболом в свободное время.

*развивающие:*

- обеспечение всесторонней физической подготовки с развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение основными техническими элементами в футболе;
- овладение основами индивидуальной, групповой тактики игры в футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- укрепление здоровья средствами общей и специальной физической подготовки.

**Адресат программы.**

Программа ознакомительного уровня рассчитана для всех интересующихся футболом мальчиков и девочек от 9 до 10 лет (включительно), не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям футболом.

Наполняемость учебных групп максимум 25, минимум 12 человек.

Срок обучения по программе ознакомительного уровня 1 год, общий объем за весь период обучения составляет 68 учебных часа.

**Учебно-методический комплекс:**

1. Сотников А. Я., Каширина Л. А. Учебно-тренировочная программа по футболу для детей 6–7 лет с методическими рекомендациями, Красноярск, 2012 г.
2. Годик М.А., Мосягин С. М., Швыков И.А., Котенко Н. В., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет, РА «Квартал», Нижний Новгород, 2012 г.
3. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А. И. Комплекс упражнений для тренировки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2015 г.
4. Шагин Н. И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов. Учебно-методическое пособие. РФС. Москва. 2020 г.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/> - Федеральные стандарты
2. [http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma\\_futbol\\_bezhaev.pdf](http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf)- Модуль «Футбол»
3. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> - Физкультура в школе
4. <https://www.rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena#> - Методика РФС
5. <https://fc-zenit.ru/video/academy-lessons/> - Академия «Зенит»
6. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLEM5PAFWBmabCIz-VEH1hSTPLWm2ZyoIT> – Академия «Краснодар»

### **3. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения дополнительных общеобразовательных программ (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196) Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по виду спорта «Футбол».

#### ***Планируемые личностные результаты:***

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;
- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общих интересов;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Планируемые метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять<sup>1</sup> цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- уметь характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности;
- определять общие цели и пути ее достижения; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- обеспечивать сохранность спортивного инвентаря и оборудования.

#### ***Планируемые предметные результаты:***

- формировать представление о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формировать знания по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной России, о легендарных отечественных футболистах, тренерах;

- формировать навыки безопасного поведения во время занятий футболом, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, а также специальные упражнения для формирования технических действий футболиста;
- выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки/прием, обманные движения (финты), отбор мяча;
- выполнять базовые тактические комбинации: в парах, в тройках; забегания, смещения;
- участвовать в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценке показателей физической подготовленности обучающихся;
- демонстрировать во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованности, ответственности;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях футболом.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

**Средством контроля** за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль, а в конце учебного года - итоговая диагностика уровня подготовленности. Промежуточный контроль, диагностика уровня

подготовленности проводится каждый учебный год, а в конце всего обучения (май) проводится итоговая аттестация за весь период обучения.

Итоговый мониторинг обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

#### **4. Формы и режим реализации программы.**

*Форма организации занятий – очная, групповая.*

*Форма проведения занятия (вид):* учебно-тренировочные занятия, комплексные занятия, интегрированные занятия, открытые занятия, соревновательные.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* фронтальная, в парах, групповая, малогрупповая, индивидуальная.

*Основными формами обучения являются:* групповые и индивидуальные занятия, также могут быть учебные занятия; работа по индивидуальным планам; участие в физкультурно-массовых мероприятиях; восстановительные мероприятия; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Образовательная организация вправе осуществлять реализацию дополнительной общеразвивающей программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет", предусмотренные Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации и руководствуясь приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».



## 5. Тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Кол-во занятий	Элементы содержания, формы проведения занятий
1	20.09	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	2	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Подвижная игра «К своим флажкам». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы» (в парах по неподвижному мячу 5-6 м.). Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» малые ворота.
2	27.09	Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	2	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования...». Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
3	6.10	Техника передачи внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой	2	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
4	13.10	Техника передачи и остановки мяча	2	Современные правила игры в футбол. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
5	20.10	Техника передачи и остановки мяча	2	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
6	27.10	Техника передачи и остановки мяча	2	Подвижная игра «Салки цепочкой». Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Подвижная игра 1x1 – Передачи на точность. Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение (бег 30 м.).
7	3.11	Техника передачи и остановки мяча	2	Футбольный словарь терминов и определений. Подвижная игра «Квадрат по парам» Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.



8	10.11	Техника передачи и остановки мяча	2	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Мяч ловцу». Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
9	17.11	Техника передачи и остановки мяча	2	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Короткие передачи в движении». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
10	24.11	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	2	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Подвижная игра «Снайперы» (мяч в руках). Упражнение «Передача мяча в треугольнике». Игра 1x1 – Передачи на точность. Подвижная игра «Дом».
11	1.12	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	2	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Дом». Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 3x3 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение прием и остановка мяча.
12	8.12	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	2	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало».
13	15.12	Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	2	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Подвижная игра «Дом». Игра 2x2 «Футбол» малые ворота.
14	29.12	Техника ведения мяча и финты.	2	Первые правила соревнований игры в футбол. Современные правила игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Один в один».
15	12.01	Техника ведения мяча	2	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Эстафеты с элементами футбола (ведение).

				Подвижная игра «Дом». Игра 2х2 «Футбол» малые ворота. Контрольно-тестовое упражнения (ведение мяча).
16	19.01	Техника ведения мяча и финт «Выпад в сторону» (обучение)	2	Правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу. Подвижная игра «Финты корпусом» (в кругу). Игра 1х1 – Передачи на точность. Упражнение «Обманный выпад в сторону» (финт «Выпад в сторону»). Игра «Один в один».
17	26.01	Техника ведения мяча и финты	2	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один».
18	2.02	Техника ведения мяча и финты	2	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Подвижная игра «Дом». Игра «Один в один».
19	9.02	Техника ведения мяча и финты	2	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Жесты судьи. Подвижная игра «Волна» («Ручной мяч»). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Зеркало». Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением).
20	16.02	Техника ведения мяча и финты	2	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Подвижная игра «Реакция и быстрота движений». Эстафеты с элементами футбола. Подвижная игра «Зеркало». Игра «Один в один». Контрольно-тестовое упражнение (финты, прыжок в длину с места).
21	23.02	Техника отбора мяча перехватом (обучение)	2	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Упражнение «Отбор мяча перехватом». Игра 2х1 отбор мяча (без завершения).
22	1.03	Техника отбора мяча перехватом	2	Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Подвижная игра «Укради мяч». Игра 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2х1 отбор мяча (без завершения). Игра 2х2 «Футбол» малые ворота.
23	8.03	Техника отбора мяча перехватом	2	Первые правила соревнований игры в футбол. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Эстафеты с элементами футбола. Игра 1х1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением).
24	15.03	Техника отбора мяча перехватом	2	Современные правила игры в футбол. Упражнения на частоту в виде эстафеты. Игра «Зеркало». Игра 2х1 отбор мяча (без завершения). Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями (с завершением).
25	22.03	Техника	2	Причины возникновения ошибок при выполнении технических

		отбора мяча перехватом		приёмов и способы их устранения. Подвижная игра «Финты корпусом» (без мячей). Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Игра 2x1 отбор мяча (без завершения). Контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча перехватом).
26	29.03	Техника ведения и отбор мяча	2	Футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Подвижная игра «Дом». Эстафеты с элементами футбола. Игра 1x1 – Передачи на точность. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).
27	5.04	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	2	Режим дня при занятиях футболом. Правила личной гигиены во время занятий футболом. Подвижная игра «Квадрат по парам». Игра 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота.
28	12.04	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	2	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 3x3 «Футбол» малые ворота.
29	19.04	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	2	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Эстафеты с элементами футбола. Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (челночный бег)
30	26.04	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	2	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
31	3.05	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	2	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Подвижная игра «Техника старта, остановки, преследования...». Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 x вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.

32	10.05	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	2	Современные правила игры в футбол. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.
33	17.05	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	2	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Игра 2 х вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу).
34	24.05	Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	2	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Основы организации самостоятельных занятий футболом. Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Старты 1x1 с ударом по воротам. Игра 2 х вратарь. Игра 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.