

к Основной образовательной программе  
среднего общего образования  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 57» г. Грозного,  
утвержденной приказом директора МБОУ  
«СОШ № 57» от 30.08.2022 года № 62

ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Футбол»  
5-11 классы

Составитель: МО классных руководителей

г. Грозный

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по футболу предназначена для спортивной секции ФУТБОЛ, МБОУ «СОШ № 57». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательного учреждения. Принята в образовательном учреждении, где используется программа В.И. Ляха, А.А.Зданевича.

### **Цели и задачи**

Игра в футбол (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:

- укрепление 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-футболу)

### **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-футбола), правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуре 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 принимать участие в соревнованиях.

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

### 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 занятий по 1.5-2 часа 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-футболу) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

### Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (ноябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12лет	13лет	14лет	15лет	16лет	17лет
Бег 30 м(сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4
Бег 400м (сек)						
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 правой и левой ногой(м)			45	55	65	75
Удар по мячу 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)				245	250	255
Бросок мяча на дальность из за головы (м)				20	24	26

## **Планируемые результаты**

В конце изучения данной программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57»**

РАССМОТРЕНО:

МО классных руководителей

Протокол № от «30» 08.2022г.

Руководитель \_\_\_\_\_ / Л.К. Харсаева /

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Л.М. Гишларкаева/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

\_\_\_\_\_ /М.С. Идрисова/

Приказ №62 от «30» 08.2022г.

**Календарно-тематическое планирование  
по программе внеурочной деятельности**

**«Футбол»**

на 2022-2023 уч. год

5-11 классы

г. Грозный

### Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Кол-во часов	Дата	
			План.	Факт.
1	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент.	1	7.09	
2	Основные правила игры в футбол	1	14.09	
3	Техника передвижения игрока.	1	21.09	
4	Удар внутренней стороной стопы.		28.09	
5	Остановка мяча.	1	5.10	
6	Остановка катящегося мяча подошвой.	1	12.10	
7	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	19.10	
8	Ведение мяча	1	26.10	
9	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1	9.11	
10	Удар носком	1	16.11	
11	Удар серединой лба на месте	1	23.11	
12	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	30.11	
13	Ведение мяча в различных направлениях.	1	7.12	
14	Ведение мяча с различной скоростью.	1	14.12	
15	Ведение мяча в различных направлениях.	1	21.12	
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.		28.12	
17	Ведение мяча с различной скоростью.	1	10.01	
18	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	17.01	
19	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	24.01	
20	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	31.01	
21	Комбинации из освоенных элементов.	1	7.02	
22	Техника владения мячом. Техника ударов по мячу.	1 1	14.02	
23	Техника остановок мяча	1	21.02	
24	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	28.02	
25	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1	7.03	
26	Отбор мяча толчком плечо в плечо	1	14.03	

27	Техника ведения мяча.	1	21.03	
	Техника защитных действий.	1		
28	Отбор мяча толчком плечо в плечо.	1	28.03	
29	Обманные движения (финты).	1	4.04	
30	Остановка опускающегося мяча.	1	11.04	
31	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	18.04	
32	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1	25.04	
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		
33	Обманные движения (финты)	1	2.05	
34	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	16.05	
35	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1	23.05	