

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДОНСКАЯ ШКОЛА»  
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
(МБОУ «ДОНСКАЯ ШКОЛА»)

297523, ул. Комсомольская, д. 87, с. Донское, Симферопольский район, Республика Крым  
тел. (0652) 337-224, e-mail:donskoye@mail.ru

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
Руководитель МО Кусик В.С.  
Протокол № 4 от 30.08.2020



СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
ЕВ.Писаная  
От \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа  
учитевиля Шабудинова Сеитмера Эрнисовича  
по курсу внеурочной деятельности «Футбол»  
уровснь обучения- базовый  
в 5-9 классе  
на 2020-2021 учебный год

С. Донское  
2020г.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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.

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).

### **1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

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 | 16 лет | 17 лет |
|-------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Бег 30м (сек)                                                     | 5,3    | 5,1    | 4,9    | 4,7    | 46     | 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, формирование 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.

В данном журнале пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено печатью  
3 (три) страниц

Директор МБОУ «Донская школа»  
Н.В.Мельник

