

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Национальная (татарская) гимназия имени Героя Советского Союза Г.Г. Рамаева»

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР

 Г. Э. Шарипова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

  
В. Р. Салихова  
пр № 388 от 30.08.2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Футбол»**  
**для обучающихся 4 класса**  
**2023/2024 учебный год**

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Торин Роман Сергеевич

САРАТОВ  
2023

## РАЗДЕЛ I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.
- *учащиеся получают возможность научиться:*
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

### Метапредметные учебно интеллектуальные:

#### *учащиеся научатся:*

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.
- *учащиеся получают возможность научиться:*
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения. учебно-коммуникативные учащиеся научатся:
- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- *учащиеся получают возможность научиться:*
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.
- учебно-организационные  
*учащиеся научатся:*
- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы; *учащиеся получают возможность научиться:*
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы. *Личностные у учащихся будут сформированы:*
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений; *у учащихся могут быть сформированы:*
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

### **Условия реализации программы:**

#### *Условия набора и режим занятий:*

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 9 - 10 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Формирование группы производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей.

#### *Наполняемость учебной группы:*

1 год обучения – 15 человек.

#### *Срок реализации программы:*

Год обучения	Количество учебных часов	Периодичность занятий
1 год	68	1 раз в неделю по 2 часа

#### *Материально-техническое оснащение занятий*

- 1) оборудованный спортивный зал, размером не менее 30 x15 м;

- 2) ворота футбольные;
- 3) футбольные мячи;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) сетка для мяча;
- 6) гимнастические скамейки;
- 7) маты гимнастические;
- 8) стенка гимнастическая;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) свисток;
- 12) секундомер – 1 шт.

*Форма организации занятий:* групповая и индивидуально-групповая.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

*Возможные формы занятий:*

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;

- расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Наиболее важными в этот год обучения в учебно-тренировочной группе являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

## РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Теоретические сведения

*Теория:*

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях футболом;
- Правила игры в футбол (размеры поля для игры в футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке); - Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

### 2. Общефизическая подготовка.

*Теория:* Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Всестороннее развитие человека. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

*Практика:* Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

### 3. Специальная подготовка

*Теория:* Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия и уровня физической подготовленности.

*Практика:*

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема

- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;

- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;

- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;

- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей ногой;

- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;

- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

#### **4. Техническая подготовка**

*Теория:* Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Техника безопасности.

*Практика:*

- Стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорение, старты из различных положений;

- Техника передвижения – бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и с крестным шагом в сторону с поворотами и остановками, выпадом и прыжками на две ноги, прыжки вверх с толчком двух ног, с места и толчком одной с разбегом);

- Техника игры вратаря – основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах, ловля мяча на уровне груди и живота без прыжка и в прыжке, ловля катящегося и летящего низко мяча без падения и в падением, перекатом, ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, быстрый подъем с мячом на ноги после падения, отбивание мяча кулаком без прыжка и в

прыжке, с места и с разбега, бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность, выбивание ногой с земли и с рук на точность; - Техника свободного нападения.

## **5. Тактическая подготовка**

*Теория:* Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов. Домашние задания и их выполнение.

*Практика:*

### ***Тактика нападения:***

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);
- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

### ***Тактика защиты:***

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);
- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);
- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);
- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).
- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;
- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

## 6. Игровая подготовка

*Теория:* Определение и устранение типичных ошибок при игре. Техника безопасности.

*Практика:*

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;
- «Броуновское движение».

## РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Формы проведения занятий	
			теория	практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Техническая подготовка	26	5	21
3	Тактическая подготовка	8	2	6
4	Физическая подготовка	32	5	27
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>

### Тематическое планирование для 4 класса

Номер Занятия	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Врачебный контроль. Устный опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе». Двусторонняя игра.	2
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>
2	ПТБ. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	2

3	ПТБ. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма.	2
4	ПТБ. Бег. ОРУ. Техника отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Техника игры вратаря. Игра.	2
5	ПТБ. Удар по летящему мячу серединой лба. Удар по летящему мячу боковой частью лба.	2
6	ПТБ. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	2
7	ПТБ. Бег. ОРУ. Совершенствование технического мастерства. Техника ударов по мячу различными способами. Игровые упражнения 3*3,4*2. Игра.	2
8	ПТБ. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2
9	ПТБ. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2
10	ПТБ. Выбивание мяча ударом ног. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате.	2
11	ПТБ. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Двусторонняя игра в футбол.	2
12	ПТБ. Ведение мяча различными способами. Прыжковые упражнения, старты из различных исходных положений. Удары по мячу головой в прыжке в цель.	2
13	ПТБ. Бег. ОРУ Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты и подвижные игры. Финты. «Убирание мяча подошвой», «Остановка мяча подошвой.». Игра.	2
14	ПТБ. Ведение мяча, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам. Двусторонняя игра в футбол.	2
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>
15	ПТБ. Тактика нападения: групповые действия – уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодные позиции для получения мяча. Игра в квадрат 4x1.	2
16	ПТБ. Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении.	2
17	ПТБ. Бег. ОРУ специальные упражнения. Тактика защиты.	2

	Защитная стойка. Эстафеты с ведением мяча.	
18	ПТБ. Бег. ОРУ. Правило поведения во время соревнований. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека». Двусторонняя игра.	2
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>
19	ПТБ. Физическая подготовка (развитие ловкости). Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Игра.	2
20	Бег в горку. Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой. Двусторонняя игра в футбол.	2
21	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами. Ведение ногой набивного мяча. Подвижная игра «Всадники».	2
22	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами. Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	2
23	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками. Кувырок вперед – прыжок через вертикальное препятствие. Двусторонняя игра в футбол.	2
24	ПТБ. ОРУ в движении. Комплекс простейших силовых упражнений. Ведение мяча различными способами. Подвижные игры.	2
25	ПТБ. Бег. ОРУ в движении. Удары по катящемуся мячу. Упражнения на развитие общей выносливости. Удары в цель разными способами после ведения, обводки стоек. Двусторонняя игра в футбол.	2
26	ПТБ. Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера. Упражнения на гибкость с отягощением.	2
27	ПТБ. Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений. Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков. Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	2
28	ПТБ. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег с внезапными остановками и изменением направления движения. Двусторонняя игра.	2
29	ПТБ. ОРУ в движении. Упражнения на развитие быстроты. Эстафеты с ведением мяча. Прием летящих мячей грудью и бедром. Двусторонняя игра.	2

30	ПТБ. Физическая подготовка. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.	2
31	ПТБ. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.	2
32	Подвижная игра «Перехвати мяч». Подвижная игра «В одно касание». Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.	2
33	Подвижная игра «В одно касание». Двусторонняя игра.	2
34	ПТБ. Турнир по мини-футболу.	2
<b>Итого:</b>		<b>68 часов</b>