

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Прионежский муниципальный район

МОУ «Рыборецкая средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от 29.08.25

УТВЕРЖДЕНО

директор  /С.Н. Готыч

приказ № 80 от 29.08.25



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления **«ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»**

для обучающихся 5–6 классов

с.Рыбрека

2025

Пояснительная записка

Данная программа является программой **дополнительного образования**, которая реализуется во внеурочной форме дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Она имеет **физкультурно-оздоровительную** направленность и разработана на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- комплексной программы физического воспитания школьников 1–11 классов под редакцией В.И. Ляха.

Программа составлена с учетом принципов системности, доступности, перспективности между различными видами физической подготовки и реализует цели и задачи, предусмотренные федеральным компонентом государственного стандарта. **Цель программы** – развитие и совершенствование основных физических качеств обучающихся, формирование двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, а также воспитание культуры межличностного общения в процессе занятий. Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

1. **Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол)
- сформировать умение правильно регулировать собственную физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике игры в футбол.

2. **Оздоровительные**

- обеспечить укрепление здоровья, изучение элементарных теоретических сведений о здоровье и личной гигиене, профилактика травм;
- сформировать жизненно-важные двигательные умения и навыки;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности и ответственности;
- сформировать коммуникативные качества, умение работать в команде, культивировать взаимопомощь и взаимовыручку при сохранении индивидуальности;
- пропагандировать ценности здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что двух уроков физической культуры в неделю недостаточно для обеспечения оптимального уровня физического развития обучающихся. Для повышения двигательной активности и укрепления здоровья необходимо организовывать дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. Эту задачу успешно решает спортивная секция по общей физической подготовке, важное место в которой занимает **футбол** – один из самых популярных и доступных видов спорта. Командный характер игры, ее динамика и эмоциональная привлекательность способствуют формированию устойчивого интереса к занятиям, удовлетворяют естественную потребность детей в движении и создают условия для гармоничного физического и личностного развития. Данная программа отличается от других программ тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не сколько

техничко-тактическая подготовка юных футболистов, сколько развитие общефизической подготовки, повышение уровня мотивации и работы в коллективе посредством игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, в том числе тактическую доску, видеозаписи и другое. Организация деятельности осуществляется в групповой, индивидуально-групповой, индивидуальной и фронтальной формах. Теоретические сведения об игре в футбол сообщаются в процессе проведения практических занятий. Занятия имеют преимущественно практическую направленность. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий. Игровой метод занимает существенное место в программе, так как он позволяет максимально реализовать ее содержание и повысить мотивацию обучающихся. В зависимости от возрастных особенностей в процессе планирования занятий по физической подготовке делается акцент на воспитание определенных физических качеств. В процессе тренировок применяются разнообразные методы: репродуктивный (повторный), поточный, игровой и соревновательный, что обеспечивает постепенное освоение двигательных действий, развитие физических качеств и формирование тактического мышления. Для эмоциональности занятий и развития чувства коллективизма рекомендуется применять игры, эстафеты, игровые упражнения, а также включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на развитие общефизической подготовки, повышение уровня мотивации и работы в коллективе посредством игры в футбол, одновременно развиваются физические и умственные способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся

совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, а именно его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Объем программы составляет 68 часов в год (2 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель. Возраст обучающихся – 10-12 лет (5-6 классы).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;
- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий и соревновательной деятельности;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

- познавательные УУД: анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
- коммуникативные УУД: изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения; умение работать в коллективе и команде; умение выражать свои мысли и ставить вопросы.
- регулятивные УУД: активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление; запоминать и выполнять технические действия в игровых видах спорта; активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- знания о футболе как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация комплексов упражнений на контроль ощущений (положения тела, головы, туловища);
- понимание влияния футбольных упражнений на физическое развитие физических качеств человека;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта, в частности футбола, в России;
- практическое освоение элементов футбола и других видов физической активности, в том числе легкой атлетики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и других;
- знание способов использования различного футбольного инвентаря и их применение в практической деятельности;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения планируемых результатов

Основным показателем эффективности работы секции по футболу является выполнение обучающимися программных требований к уровню подготовленности, выраженных в количественно-качественных характеристиках технической, тактической, физической и теоретической подготовки, а также в динамике физического развития. Диагностика результатов осуществляется с помощью тестов, контрольных нормативов и упражнений. Важное место занимают контрольные игры, которые проводятся регулярно в учебных целях. Они позволяют оценить уровень сформированности тактических и игровых навыков, а также служат подготовительным этапом к соревнованиям. Итоги участия в соревнованиях рассматриваются как дополнительный показатель результативности работы секции.

Содержательный раздел

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 раза в неделю) и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол. Программа включает в себя как элементы общефизической, так и специальной подготовки и предусматривает следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа тренера;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных и спортивных игр.

Наименование разделов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		ЭОР
		теория	практика	

1	Теоретические сведения	1	-	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Общефизическая подготовка	1	17	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Специальная подготовка	1	7	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Техническая подготовка	1	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Тактика игры	1	6	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Учебные игры	1	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Организация и проведение спортивных мероприятий	-	4	https://resh.edu.ru/subject/9/
Всего		6	62	

Содержание программы (темы)

№	Раздел	Содержание (темы)
1	История футбола	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России.
2	Передвижения и остановки	Передвижение боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).
3	Удары по мячу	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удары по

		<p>неподвижному мячу внешней частью подъема. Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары по летящему мячу серединой подъема. Удары по летящему мячу серединой лба. Удары по летящему мячу боковой частью лба. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.</p>
4	Остановка мяча	<p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.</p>
5	Ведение мяча и обводка	<p>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обводка с помощью обманных движений (финтов).</p>
6	Отбор мяча	<p>Выбивание мяча ударом ногой.</p>
7	Вбрасывание мяча	<p>Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.</p>
8	Игра вратаря	<p>Ловля катящегося мяча. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча сверху в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Ловля мяча в падении (без фазы полёта).</p>

9	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владениемячом	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча,остановка, удар по воротам.
10	Тактика игры	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 сатакой и без атаки ворот.Индивидуальные, групповые и командные.тактические действия в нападении и защите.Двусторонняя учебная игра.
11	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление исовершенствование технических приемов итактических действий.Игры, развивающие физические способности.
12	Физическая подготовка	Развитие скоростно- силовых, координационныхспособностей, выносливости, гибкости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Формы внеурочной деятельности
			план	факт	
1	Введение. История футбола. Правила техники безопасности.	1			Лекция. Беседа
Передвижения и остановки					
2	Передвижения боком, спиной вперед, ускорение,остановки,	1			Показ отдельных упражнений. Отработка

	повороты, старты из различных исходных положений.				технических приемов и тактических действий.
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки).	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Удары по мячу					
4	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	2			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
5	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
6	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
7	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема,	1			Показ отдельных упражнений.

	НОСКОМ.				Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
8	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
9	Удары по летящему мячу серединой подъема.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
10	Удары по летящему мячу серединой лба.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
11	Удары по летящему мячу боковой частью лба.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
12	Удары по воротам различными	1			Показ отдельных

	способами на точность попадания мячом в цель.				упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
13	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Остановка мяча					
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
15	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы и подошвой.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
16	Остановка мяча грудью.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

					Учебная игра.
17	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Ведение мяча и обводка					
18	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	2			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
19	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
20	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий.

					Учебная игра.
21	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Отбор мяча					
22	Выбивание мяча ударом ногой.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
23	Отбор мяча перехватом.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
24	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и

					тактических действий. Учебная игра.
25	Отбор мяча в подкате.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Вбрасывание мяча					
26	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Игра вратаря					
27	Ловля катящегося мяча.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
28	Ловля мяча, летящего навстречу.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
29	Ловля мяча сверху в прыжке.	1			Показ отдельных упражнений.

					Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
30	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
31	Ловля мяча в падении (без фазы полета).	1			Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом					
32	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам).	2			
Тактика игры					
33	Тактика свободного нападения.	2			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
34	Позиционные нападения без	1			Разучивание

	изменения позиций.				упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
35	Позиционные нападения с изменением позиций.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
36	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
37	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.

38	Двусторонняя учебная игра.	1			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Подвижные игры и эстафеты					
39	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	6			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
40	Игры, развивающие физические способности.	6			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.
Физическая подготовка					
41	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	6			Разучивание упражнений в целом и по частям. Отработка технических приемов и

					<p>тактических действий. Учебная игра.</p>
--	--	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическое обеспечение:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе. — М.: Просвещение, 1986. — 112 с.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / пер. с итал. М. Терра. — М.: Спорт, Олимпияпресс, 2004. — 256 с.
3. Грибачева М. А., Круглыхин В. А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. — М., 2011. — 64 с.
4. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры в 5-9 классах общеобразовательных школ на основе футбола и секций футбола в режиме продленного дня [Электронный ресурс].
Режим доступа:
<https://hb.bizmrg.com/websiterfs/content/post/document/2021/01/60014311e7d94.pdf> (дата обращения: 26/03/2024).
5. Футбол: учебная программа для спортивных школ / под ред. В. А. Выжгина; подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР. — М.: Тип. В/о «Союзспортобеспечение», 1981. — 98 с.
6. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М., 2010. — 144 с.
7. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся: футбол: пособие для учителей и методистов. — М.: Просвещение, 2011. — 96 с.
8. Carsten Dohm, Thomas Frank. Age-related Training. Volume 1: 5-14 years old. Danish Football Association. 2017.

9. <https://resh.edu.ru/subject/9/>

Материально-техническоеобеспечение:

- футбольное поле(пришкольный стадион) и спортивный зал с воротами,
- демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы);
- учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (футбольные и набивные мячи, скакалки, скамейка гимнастическая);
- ресурсы Интернета.