

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»  
г. Гусева Калининградской области

---

238050, Калининградская область,  
г. Гусев, пер.Павлова, 4  
тел. (40143) 3-42-52, 3-42-10  
E-mail: [gusev-school-5@mail.ru](mailto:gusev-school-5@mail.ru)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Футбол»  
спортивно-оздоровительной направленности  
(возраст обучающихся 7 лет)  
Срок реализации 33 часа

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО классных  
руководителей  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Е.В.Андреевко  
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Е.В.Андреевко  
« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ «СОШ № 5»  
\_\_\_\_\_ Т.В. Журило  
Приказ № 400  
« 31 » августа 2023г.

г. Гусев  
2023

## Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Футбол» МОУ «СОШ № 5» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (статья 11,12,13), от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (вступил в силу с 01.09.2013г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. № 286.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года №413 с изменениями (Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»).
7. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ № 196;

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе авторской программы внеурочной деятельности ( Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова, - Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Издательство «Просвещение», 2011г.).

Выбор содержания программы мотивирован тем, что она:

- построена с учётом принципов системности, научности, доступности и преемственности;
- поддерживает и развивает у учащихся 1 класса мотивацию к учебному процессу.
- способствует развитию коммуникативной и информационной компетенции учащихся;
- обеспечивает условия для реализации практической направленности, учитывает возрастную психологию учащихся;
- сохраняет единое образовательное пространство, предоставляет широкие возможности для реализации.

**Цели и задачи реализации курса внеурочной деятельности: оздоровление детей и привитие потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.**

**Задачи:**

1. Стимулировать интерес к спортивной игре- футбол.

2. Развивать потребность в физическом самосовершенствовании и привычки к здоровому образу жизни.
3. Создавать положительный эмоциональный настрой и уверенность в своих силах.

### **Общая характеристика курса**

Занятия по программе «Футбол» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий и тактическую подготовку.

Практическая часть включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и участия в соревнованиях.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка.
3. Основы знаний.

### **Планируемые результаты освоения курса**

Программа по внеурочной деятельности «Футбол» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

#### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
- раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия
- ориентироваться в тактических действиях в футболе;
- выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу,

#### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

#### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

#### Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения технико- тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности

#### Ожидаемые результаты освоения программы

За время обучения ученики получают необходимые знания и представления о спортивной игре - футбол, о элементах техники и тактике игры, технике вратаря. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре - футбол.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя** соревнования по футболу;

Результатом освоения программы «Футбол» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни, стремление к победе. Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования.

### Содержание программы

Содержание курса «Футбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации учебной деятельности и организации здорового образа жизни.

Раздел	Тема занятия	Часы	Содержание
Вводное занятие	Т.Б. на занятиях м/ф. Техника передвижения, стойки и остановки	1	Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол»  Беседа о роли физической культуры в укреплении здоровья школьников. Техника передвижения: рывок в беге на дистанции 10-12 м. выпрыгнуть вверх, бег зигзагом на дистанции 7+7+7м. П/и «Попрыгунчики», «День и ночь»
Общая физическая подготовка	Удар по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъёма с места,разбега	10	Двигательные качества футболиста: быстрота, ловкость.  Техника передвижения: рывок в беге на дистанции 10-12 м. выпрыгнуть вверх, бег зигзагом на дистанции 7+7+7м. Удары по набивному мячу; остановка мяча подошвой. Эстафета с продвижением прыжками на одной и двух ногах. Бег приставными и скрестными шагами. Удары с места в парах, тройках Эстафета с движением скрестным и приставными шагами. Бег с ускорением (после сигнала) после бега на месте, ускорение после полуприседа

Специальная подготовка	Остановка мяча подошвой. Ведение мяча носком стопы правой и левой ногой по прямой, по дуге. Ведение мяча носком стопы ломанными линиями правой и левой ногой, с изменением направления на 360 градусов. Передачи мяча (пас)	10	<p>Передача, приём, остановка, ведение мяча.</p> <p>Эстафета с продвижением прыжками на одной и двух ногах. Отработка остановки мяча в парах, тройках. Эстафета с тремя мячами, Медленное ведение мяча по прямой (15-18м) одной ногой и обратно. Эстафета с ведением по кругу Беседа о правильном дыхании.</p> <p>Эстафета с ведением мяча с разворотом на 360 градусов. Эстафета с движением скрестным и приставными шагами. Бег с ускорением (после сигнала) после бега на месте, ускорение после полуприседа. Передачи мяча по прямой в парах; одним мячом; в тройках двумя мячами</p>
Основы знаний	Техника вратаря, передвижения вратаря Обманные движения (Финты) Тактика игры	12	<p>Игроки выполняют передачи друг другу не выше головы вратарь отбивает и ловит мяч. Ознакомить с техникой передвижения. Бег приставными и скрестными шагами. 3-4 приставных шага в сторону, имитация ловли мяча, катящегося по земле</p> <p>Попеременные прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперед, назад; прыжки полуприседе. Ведение мяча по прямой, замах для удара по мячу правой ногой и быстрый уход с мячом вправо. Ведение мяча с изменением направления, скорости с остановками. Игрок с мячом движется по коридору шириной 5-8 м, его поочередно встречают соперники. Один из них отступает, другие немедленно вступает в борьбу за мяч. Задача, владеющего мячом – в каждом случае выбрать наилучший способ борьбы с противником. Двусторонняя игра. Ускорения приставными и скрестными шагами. В коридоре шириной 10-15 м движутся два соперника, в 15- 20 м от них - партнёр одного из них (владеет мячом). Задача одного из двух – Неожиданным рывком «открыться» для получения мяча, задача второго – препятствовать этому. Как только первый игрок освобождается от опеки, ему посылается мяч. Ускорения приставными и скрестными шагами. Три ученика движутся в одном направлении, один из них владеет мячом. Впереди лицом к ним движется соперник (отступает). Как только один из учеников делает ускорение за спину соперника, ему немедленно посылается мяч.</p>

### Тематическое планирование

№ занятия	Часы	Тема занятия	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Формы организации образовательного процесса	Вид контроля. Измерители
1	1	1. Т.Б. на занятиях м/ф. Техника передвижения, стойки и остановки	Беседа о роли физической культуры в укреплении здоровья школьников. Техника передвижения: рывок в беге на дистанции 10-12 м. выпрыгнуть вверх, бег зигзагом на дистанции 7+7+7м. П/и «Попрыгунчики», «День и ночь»	Вводное занятие	Опрос, текущий

2	1	2. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	Техника передвижения: рывок в беге на дистанции 10-12 м. выпрыгнуть вверх, бег зигзагом на дистанции 7+7+7м. Удары по набивному мячу; остановка мяча подошвой. П/и «Морской бой», Двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	Текущий
3	1	3. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы после одного и более шагов	Техника передвижения: рывок в беге на дистанции 10-12 м. выпрыгнуть вверх, бег зигзагом на дистанции 7+7+7м. П/и «Морской бой», «Попади в мишень», «Мастер кожаного мяча», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	этапный
4	1	4. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	Эстафета с продвижением прыжками на одной и двух ногах. П/и «Морской бой», «Розыгрыш лишнего», «Мини- футбол», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	избирательный
5	1	5. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега.	Эстафета с продвижением прыжками на одной и двух ногах. П/и «Мастер кожаного мяча», », «Мини-футбол», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	избирательный
6	1	6. Остановка мяча подошвой	Эстафета с продвижением прыжками на одной и двух ногах. Отработка остановки мяча в парах, тройках. Эстафета с тремя мячами, «Розыгрыш лишнего», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
7	1	7. Техника передвижения вратаря	Ознакомить с техникой передвижения. Бег приставными и скрестными шагами. 3-4 приставных шага в сторону, имитация ловли мяча, катящегося по земле, «Мяч в кругу», Двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
8	1	8. Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма и остановка мяча внутренней стороной стопы	Бег приставными и скрестными шагами. Удары с места в парах, тройках. «Мастер кожаного мяча», «Попади в мишень», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	избирательный
9	1	9. Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма после 1-3 шагов и остановка мяча внутренней стороной стопы	Бег приставными и скрестными шагами. Отработка ударов в парах, тройках остановка внутренней стороной стопы. П/и «Попади в мишень», «Мастер кожаного мяча», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	избирательный
10	1	10. Ведение мяча носком стопы	Медленное ведение мяча по прямой (15-18м) одной ногой и обратно. П/и «Мастер кожаного мяча», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий

11	1	11. Ведение мяча носком стопы правой и левой ногой по прямой.	П/и «Попади в мишень», «Мастер кожаного мяча». Двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой(5 касаний).	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
12	1	12.Техника вратаря.	Три-четыре приставных шага в сторону с имитацией ловли, отбива мяча; тоже в другую сторону. Ловля медленно катящегося мяча, двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	локальный
13	1	13. Ведение мяча носком стопы правой и левой ногой по дуге.	Эстафета с ведением по кругу. П/и «Мини-футбол», «Розыгрыш лишнего», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
14	1	14. Ведение мяча носком стопы ломанными линиями правой и левой ногой.	Беседа о правильном дыхании. П/и «Светофор», «В четверо ворот», «Приём мяча», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	этапный
15	1	15. Ведение мяча носком стопы правой и левой ногой с изменением направления на360 градусов.	Эстафета с ведением мяча с разворотом на 360градусов. П/и «Приём мяча», «Мастер кожаного мяча», «В четверо ворот», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
16	1	16.Техника вратаря.	Ловля катящегося мяча, делая шаг в сторону и опускаясь на одно колено. П/и «Защищай крепость», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	локальный
17	1	17. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма после разбега и остановка мяча внутренней стороной стопы.	Эстафета с движением скрестным и приставными шагами. П/и «Морской бой», «Приём мяча», «Мастер кожаного мяча», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
18	1	18.Ведение мяча внутренней частью стопы по прямой и по дуге.	Эстафета с движением скрестным и приставными шагами. П/и «Игра в собачку», «Розыгрыш лишнего», «Приём мяча», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
19	1	19Ведение мяча внутренней частью стопы по ломаной	Эстафета с движением скрестным и приставными шагами. П/и «В четверо ворот», «Мини-футбол», «Мастер кожаного мяча», «Передачи по кругу», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	избирательный
20	1	20. Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы с места и остановка мяча внутренней стороной стопы.	Эстафета с движением скрестным и приставными шагами. П/и «Светофор», «Приём мяча», «Мастер кожаного мяча», «Розыгрыш лишнего», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий

21	1	21. Техника вратаря	Подбрасывание мяча над собой, в сторону и ловля его. Подбрасывает мяч двумя руками вверх и в прыжке ударяет по мячу рукой.	<u>Тренировочное занятие</u>	локальный
22	1	22. Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы с 2-3 шагов разбега. Ведение мяча внешней стороной стопы по прямой .	Бег с ускорением (после сигнала) после бега на месте, ускорение после полуприседа. П/и «Мини-футбол», «Розыгрыш лишнего», «Передачи по кругу», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
23	1	23. Удар по неподвижному мячу внешней стороной стопы с разбега. Ведение мяча внешней стороной стопы по прямой и по дуге.	Бег с ускорением (после сигнала) после бега на месте, ускорение после полуприседа. П/и «Попади в мишень», «Передачи по кругу», «Приём мяча», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
24	1	24. Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы с разбега и остановка мяча внутренней стороной стопы.	Бег с ускорением (после сигнала) после бега на месте, ускорение после полуприседа. П/и «В четверо ворот», «Мини-футбол», «Мастер кожаного мяча», «Светофор», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
25	1	25.Передачи мяча (пас)	Бег с ускорением (после сигнала) после бега на месте, ускорение после полуприседа. Передачи мяча по прямой в парах; одним мячом; в тройках двумя мячами; игра в «собачку»; двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	избирательный
26	1	26.Техника вратаря	Игроки выполняют передачи друг другу не выше головы вратарь отбивает и ловит мяч. П/и «Приём мяча», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
27	1	27.Обманные движения (Финты)	Попеременные прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперёд, назад; прыжки полуприседе. Ведение мяча по прямой, замах для удара по мячу правой ногой и быстрый уход с мячом вправо. П/и «В четверо ворот», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
28	1	28.Обманные движения	Попеременные прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперёд, назад; прыжки полуприседе. Ведение мяча, замах на удар и остановка мяча, ведение мяча. П/и «В четверо ворот», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	Текущий
29	1	29. Обманные движения	Попеременные прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперёд, назад; прыжки полуприседе. Игрок посылает мяч мимо соперника, а сам обегает его с другой стороны. П/и «Приём мяча», «В четверо ворот», двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий

30	1	30.Тактика игры	Попеременные прыжки на левой и правой ноге с продвижением вперёд, назад; прыжки полуприседе. Ведение мяча с изменением направления, скорости с остановками. Игрок с мячом движется по коридору шириной 5-8 м, его поочерёдно встречают соперники. Один из них отступают ,другие немедленно вступает в борьбу за мяч. Задача, владеющего мячом – в каждом случае выбрать наилучший способ борьбы с противником. Двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
31	1	31.Тактика игры.	Ускорения приставными и скрестными шагами. В коридоре шириной 10-15 м движутся два соперника, в 15- 20 м от них - партнёр одного из них (владеет мячом). Задача одного из двух – Неожиданным рывком «открыться» для получения мяча, задача второго – препятствовать этому. Как только первый игрок освобождается от опеки, ему посылается мяч. Двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
32	1	32.Тактика игры	Ускорения приставными и скрестными шагами. Два ученика движутся в одном направлении на расстоянии 15- 20 м и передают мяч друг другу. Сначала передачи осуществляются после выполнения 5-6 шагов с мячом, затем после 2-3 шагов в одно касание. Двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	текущий
33	1	33. Тактика игры	Ускорения приставными и скрестными шагами. Два ученика движутся в одном направлении, один из них владеет мячом. Как только второй делает ускорение, владеющий мячом немедленно посылает ему мяч. Двусторонняя игра.	<u>Тренировочное занятие</u>	избирательный

**Учебно-методическое  
и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия: спортивный зал

**Учебно-методическая литература**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
3. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
4. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.

5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95

### **Учебно-методические средства обучения**

#### **1. Оборудование:**

- |                         |         |
|-------------------------|---------|
| - мячи футбольные       | - 15 шт |
| - скакалки              | -10 шт  |
| - футбольные ворота     | -2 шт   |
| - фишки переносные      | -20 шт  |
| - обручи                | - 10 шт |
| - гимнастическая стенка | - 7 шт  |

