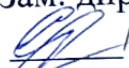


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бутрахтинская средняя общеобразовательная школа им. В.Г. Карпова»

Согласовано

Зам. директора по УВР

 / Султрекова Л.М.

«25» 09. 2026 г.



Утверждено

Директор школы

 Кулумаева А.В.

«26» 09. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ФУТБОЛ»

д. Бутрахты 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» составлена на основе следующих нормативных документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 года № 09-3564 «О внеурочной деятельности реализации дополнительных и общеобразовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.-М.: Просвещение, 2011 (Работаем по новым стандартам).

Цели изучения курса внеурочной деятельности:

- формирование разносторонней подготовки и овладение рациональной техникой игры в футбол;
- приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация мини-футбол как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом;
- обучение технике и тактике игры;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Данная программа рассчитана на 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по футболу.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программы

Выявление первичной подготовки (4 часов).

Знакомство обучающихся друг с другом, выявление уровня первичной подготовки. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.

Формы и виды организации занятий: беседа, инструктаж, лекция, видеоролики, презентации

Общая физическая подготовка (10 часов).

Физическая подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат», бег, прыжки по лестницам, бег с изменением направления, изучения упражнения контроль мяча, прыжки через барьер, удары по воротам

Формы и виды организации занятий: работа над техникой, демонстрация приемов учителем, отработка навыков обучающихся, показ учителя, игра в футбол.

Техническая подготовка (24 часа)

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой, Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Товарищеская игра.

Формы и виды организации занятий: Демонстрация приемов учителем, отработка навыков обучающихся, игра в футбол.

Изучение индивидуальных технических и тактических приемов (30 часов).

Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.

Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Игра в футбол. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов. Товарищеская игра. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Формы и виды организации занятий: Демонстрация приемов учителем, отработка навыков обучающимися, игра в футбол.

Тематическое планирование

№	Разделы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Выявление первичной подготовки	4	2	2
2	Общая физическая подготовка	10	-	10
3	Техническая подготовка	24	-	24
4	Изучение индивидуальных технических и тактических приемов	30	-	30
Итого		68	2	66

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по плану
Наименование раздела и темы (общее количество часов)		
Выявление первичной подготовки (4 часов)		
1	Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3-4	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
Общая физическая подготовка (10 часов)		
5-6	Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
7-8	Физ.подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
9-10	Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат». Футбол.	
11-12	Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер. Футбол.	
13-14	Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
Техническая подготовка (24 часа)		
15-16	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча. Игра в футбол	
17-18	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка, прием мяча. Игра в футбол	
19-20	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
21-22	Товарищеская игра	
23-24	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
25-26	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
27-28	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
29-30	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
31-32	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
33-34	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	

35-36	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов	
37-38	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
Изучение индивидуальных технических и тактических приемов (30 часов)		
39-40	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления	
41-42	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
43-44	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар	
45-46	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
47-48	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
49-50	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
51-52	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
53-54	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
55-56	Товарищеская игра	
57-58	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
59-60	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
61-64	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями	
65-66	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Игра в футбол	
67-68	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	