

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Администрация муниципального образования**  
**"Полесский муниципальный округ"**  
**МБОУ "Залесовская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**  
**Педагогическим Советом**  
**Протокол №1**  
**от "29.08.2024"**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Футбол в школе»**  
**для 5 – 9 классов основного общего образования**  
**спортивно-оздоровительное направление**  
**срок реализации: 2024 – 2029 учебный год**

Составили: Ключев Е.А.

п. Залесье, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Футбол в школе» разработана для учащихся 5-9 классов.

Футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый обучающийся может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость

к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим

проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывает и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение мини-футболу.

Целостная система подготовки решает следующие основные **задачи**:

***Обучающие:***

- формирование стойкого интереса к занятиям мини-футболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие:***

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Срок реализации программы:** 5 лет.

Курс внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Футбол в школе» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 1 час в неделю: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе

– 34 часа, в 7 классе – 34 часа, в 8 классе – 34 часа, в 9 классе – 34 часа.

**Формы учета рабочей программы воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей.

Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

### **Развитие футбола в России.**

Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. **Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

### **Правила игры в футбол.**

Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

### **Техника игры в футбол.**

Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и

действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой;

падения перекатом; выбивание мяча с рук. Практические занятия.

#### **Техника передвижения.**

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.

Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжкамина ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ногипартнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны,

посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: вопределённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча –на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, междустоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с нимрывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе ишага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах

без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону

мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактика игры в футбол.**

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или

влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или

среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№	тема	кол-во часов	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	2	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Общая физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Специальная физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4	Техническая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

6	Соревнования	4	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

### 6 класс

№	тема	кол-во часов	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	2	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a>
2	Общая физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Специальная физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4	Техническая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
6	Соревнования	4	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

### 7 класс

№	тема	кол-во часов	ЭОР
1	Теоретическая подготовка	2	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">ru/</a>
2	Общая физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Специальная физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4	Техническая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
6	Соревнования	4	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

### 8 класс

№	тема	кол-во часов	
1	Теоретическая подготовка	2	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Общая физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Специальная физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

			<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">ru/</a>
4	Техническая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
6	Соревнования	4	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

### 9 класс

№	тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ	
1	Теоретическая подготовка	2	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2	Общая физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
3	Специальная физическая подготовка	6	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
4	Техническая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	8	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

6	Соревнования	4	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/">https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
---	--------------	---	--