

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Департамент образования Администрации городского округа Самара
МБОУ «Школа № 6» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

на МО учителей
прикладных
предметов

Руководитель МО
Букреева И.А.
Протокол №1
от «27» 08.2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
Золотовская М.А.
от «27» 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Мушкат Н.С.
Приказ № 375-од
от «28» 08.2026 г.

Документ подписан простой
электронной цифровой подписью



Мушкат
Наталья
Сергеевна

2026.09.11
16:31:09+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Футбол»

Направление: спортивно-оздоровительное

Программу разработал: Дунаев В.В.

учитель физической культуры,

высшей квалификационной категории.

Самара 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для внеурочных занятий по спортивно-оздоровительному направлению.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Целью занятий являются разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

В группе решаются определённые задачи:

- 1) укрепление здоровья и закаливание организма;
- 2) привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- 3) обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- 4) овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- 5) участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбираются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методы и формы обучения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных соревнованиях.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Содержание

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, двухсторонняя игра, изучение упражнения «контроль мяча».

Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.

Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.

Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.

Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.

Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.

Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.

Отработка паса в парах. Игра в одни ворота.

Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.

Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.

Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.

Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.

Отработка передач в движении, передача мяча на ход. Отбор мяча толчком плеча в плечо.

Двусторонняя учебная игра. Отбор мяча перехватом,
тактика игры 2 против 1.

Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.

Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.

Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.

Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.

Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.

Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом.
Двусторонняя учебная игра.

Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.

Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Игра вратаря.

Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.

Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.

Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, игра в квадрат

Прием мяча различными частями тела.

Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, повышение социальной адаптации учащихся, сформированность коммуникативных способностей обучающихся, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и региональных мероприятиях,

качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

Тема занятия	Количество часов
1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
2. Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
3. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
4. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
5. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
6. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации	1
7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол	1
8. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
9. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
10. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
11. Отработка паса в парах. Футбол.	1
12. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1
Двусторонняя учебная игра.	
15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
16. Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
17. Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
18. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
19. Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
20. Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных	1

положений.	
21. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
22. Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
23. Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. 1	1
24. Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
25. Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
26. Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
27. Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. Игра вратаря.	1
28. Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
29. Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
30. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
31. Прием мяча различными частями тела.	1
32. Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
33. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двухсторонняя игра.	1
34. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1
Итого	34

Учебно-практическое оборудование

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
- Мячи футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные

Учебно-методическое обеспечение

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.

2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.
6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол»/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.
7. Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.