Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9 им. М.И.Хилкова»

Утверждено

Директор:_____

Вахромова Т.А.

Приказ № 87 от12 августа 2026г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Футбол в школе»

На 2026- 2027 уч. год

Пгт. Сонково

1. Пояснительная записка.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности. Футбол – наиболее доступное, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей. Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально – волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности. В основе игры в футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Актуальность заключается в том, что футбол особо важен для подростков, так как данный вид спорта обеспечивает формирование волевых ,деловых качеств, формирование и развитие самосознания ребенка. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений футболиста общей цели. Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует и физической закалке, повышению сопротивляемости организма и расширению адаптационных возможностей. Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену любой специальности. Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха. В секцию футбола привлекаются ребята 5-11 класса. Программа рассчитана на 34 часа в год (1 часа в неделю) и реализуется в течение года.

Цель программы: способствовать овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей для всестороннего развития организма учащихся.

Задачи программы:

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

Личностные , метапредметные и предметные 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;
-раскрыватьпонятия:физическоекачество(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 поиски нформации 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 партнѐра 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.
В результате освоения содержания программного материала по футболу учащиеся по окончании курса должны:
-обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
-выполнять технические приѐмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
-классифицировать основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приѐмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приѐмов и тактических действий;
-понимать жесты футбольного арбитра;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
-играть в футбол с соблюдением основных правил;
-демонстрировать жесты футбольного арбитра;
-проводить судейство по футболу.

Содержание курса программы«Футбол»

Тема1.Вводное занятие(1ч).Общие правила техники безопасности на занятиях.
Возникновение игры «футбол».

Тема2.Общая физическая подготовка(17ч).
Теоретические сведения. Физические способности.
Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки. Силовые упражнения: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек, подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра ,поднимание спины назад из положения лежа на животе.

Тема 3. Специальная подготовка (7ч).
Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.
Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, двухсторонняя учебная игра).

Тема 4. Основы знаний (2ч). Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Тема 5. Тестирование (3ч). Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Тема 6. Соревнования(4ч)
Теоретические сведения. Продолжительность игры.
Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.
Групповым занятиям.

Учебный план.

№	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
Тема1.Вводноезанятие(1ч).			
	Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».	1	
Тема2.Общаяфизическаяподготовка (17ч).			
	Теоретические сведения. Физические способности	1	
	Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении.		1
	Практическиезанятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении.		1

	Беговые упражнения: обычный бег ,бег с Изменением направления движения		1
	Беговые упражнения : обычный бег, бег с Изменением направления движения		1
	Челночныйбег3х10м,бегспинойвперѐд,бегс ускорением30м,		1
	Бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, Захлестыванием голени,		1
	Бег с ускорением 30м, бег с пониманием бедра, Захлестыванием голени,		1
	Бег с прямыми ногами вперед ,приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерномтемпе1км.		1
	Прыжковые упражнения :прыжки на двух Ногах на месте, с поворотом на 90°,180°,после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на Одной ноге ,с продвижением вперѐд, назад,с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.		1
	Прыжковые упражнения: прыжки на двух Ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°		1
	Прыжковые упражнения: прыжки на двух Ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°,		1
	Прыжки после двух шагов, с ноги на ногу, Прыжки вверх на одной ноге		1
	Прыжковые упражнения: прыжки вверх на Одной ноге		1
	Силовые упражнения: броски набивного мяча Весом 1,5 кг, пресс за 30 сек,		1
	Силовые упражнения: отжимание в упоре лежа, Приседания с набивным мячом весом 1,5кг		1
	Силовые упражнения: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.		1
Тема3.Специальнаяподготовка(7ч).			
	Теоретические сведения. Расположение Игроков на поле.		1
	Практические занятия. Техника передвижений Игрока без мяча (бег,прыжки,остановка, повороты).		1
	Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу ,остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча).		1
	Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча).		1
	Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча).		1
	Техника игры вратаря(ловля мяча, отбивание мяча).		1
	Тактика игры(тактика свободного нападения, Нападение в игровых заданиях1:1,2:1, двухсторонняя учебная игра).		1
Тема 4. Основы знаний(2ч).			

	Основные правила игры в футбол: игра рукой, Удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.		1
	Основные правила игры в футбол: игра рукой, Удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.		1
Тема5.Тестирование(3ч).			
	Общая физическая подготовка:бег30м,бег1 км, челночный бег3х10м		1
	Прыжок в длину с места, подтягивание на турнике		1
	Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой ; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на Точность попадания; ведение мяча по прямой.		1
Тема6.Соревнования(4ч)			
	Соревнования. Теоретические сведения. Продолжительность игры	1	
	Практические занятия. Игра по упрощенным правилам		1
	Практические занятия. Игра по упрощенным правилам		1
	Практические занятия. Игра по упрощенным правилам		1
Всего		3	31

Принципы, методы и средства обучения.

В процессе спортивной подготовки у футболистов формируются и развиваются умения и навыки. Это достигается неоднократным повторением упражнений, которые, в свою очередь, оказывает воздействие на деятельность всех органов и систем. Процесс спортивной подготовки можно разделить на обучение (освоение технических элементов игры, простейших индивидуальных и групповых тактических действий, формирование двигательных навыков) и тренировку (закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков по технике и тактике игры в футбол, развитие физических, моральных и волевых качеств).

Средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Формирование навыков и умений происходят главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений. Все упражнения, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

1) Соревновательные

2) Специально– подготовительные

3) ОбщеподготовительныеВсеупражнения,применяемыевтренировкефутболиста,могут быть разделены на основные и вспомогательные

К основным упражнениям относятся:

а)упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;

б)упражнениядля обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;

в) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и систем игр.

К вспомогательным упражнениям относятся:

а) общеразвивающие упражнения, которые способствуют развитию новых систем условных рефлексов, расширяющих функциональные возможности организма и осуществлении основного двигательного навыка;

б) специальные упражнения, которые по структуре движений (временных связей) соответствуют или близки различным частям двигательного навыка;

в) упражнения из других видов спорта, которые способствуют формированию двигательного навыка и расширению функциональных возможностей организма.

Вследствие увеличения общего объема применяемых упражнений все большее значение получает применение одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы способствуют лучшему воздействию упражнений и других средств на организм занимающихся. И, конечно, важную роль играют правильное чередование нагрузок и отдыха, своевременное питание, режим сна, гигиена труда и быта. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Педагог при необходимости рекомендует индивидуально или группой занимающимся задание на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Зимой занятия проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5 – 2 м/с), при температуре не ниже – 17 *С.

Реализация основных принципов обучения и тренировки футболистов.

Обучение и тренировка, как специально-организованный процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, т.е. принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения. К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Методы обучения и тренировки

Методы обучения и тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и целеустремленности. В учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Применяемые методы:

Словесные методы: рассказ, объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений,просмотр игр профессиональных команд и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы.

Формы организации обучения и тренировки

Основной формой организации обучения и тренировки футболистов является урок (занятие). При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера с применением разнообразных методов тренировки. В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям.

Требования,предъявляемые к занятиям с футболистами, таковы:

1. Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую тренером в соответствии с общей целью обучения и тренировки.
2. Занятия должны воспитывать у футболистов мораль,трудолюбие,дисциплину.
3. Строить занятия надо таким образом, чтобы футболисты сознательно и прочно овладели двигательными навыками и в нужной степени развивали двигательные качества.
4. Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий, ведущих футболистов к достижению высшей ступени спортивного мастерства.

5. Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития футболистов, расширять круг их знаний, умений и навыков.
6. На занятиях надо применять разнообразные методы обучения и Совершенствования мастерства футболистов, соответствующие цели и Содержанию занятия, степени подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.
Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Списки литературы.

Список литературы для педагогов.

1. АндреевС.Н.,АристовЮ.М.идр.«Программа»,М.:ПО «Авангард»,1980.
2. АркадьевБ.А.«Тактикафутбольнойигры»,М:ФиС,1962.
3. АпухтинБ.Т. «Обманныеприемывфутболе»,М:ФиС, 1969.
4. ГринлерК.идр.«Физическаяподготовкафутболистов»,М:ПК, 1976.
5. ДобровольскийВ.К.«Физическаякультураиздоровье»,М:ФиС,1976.
6. КудиновС.И.«Организациявоспитательнойработывпроцессефизического воспитания школьников», Ульяновск, 1980.
7. КоновИ.«Игранападающих»,М:ФиС,1967.
8. КалининА.П.«Игразащитников»,М:ФиС, 1967.
9. ЛатышевН.Г.«Судействонасоревнованияхпофутболу»,М:ФиС, 1966.
10. ЛясковскийК.П.«Техникаударов»,М:ФиС,1973.
11. МонаковГ.В.«Техническаяподготовкафутболистов,методикаипланирование»,М: ФиС, 2000.
12. ПарамоновА.А.«Играполузащитников»,М:ФиС,1967.
13. «Правилаигрывфутбол»,М:ФиС, 1973.
14. СтаростинН.«Футболсквозьгоды»,М:СоветскаяРоссия, 1989.
15. СушковМ.П. «Футбол»,М:ФиС,1966.
16. ФокинЕ.Б.«Игравратаря»,М:ФиС, 1967.
17. ХеддерготтК.Х.«Новаяфутбольнаяшкола»,М:ФиС,1976.
18. Журналы:«Планетафутбола»,«Теорияипрактикафутбола».
19. Газеты:«Спорт-экспресс»,«Самара–спорт-экспресс»,«Здоровыйобразжизни», «ПлощадьСвободы».

Списоклитературыдляобучающихся.

1. ГончаровВ.А.,ЧерновА.И.«Безгимнастикинельзя!»,М:1980.
2. «Летимяч!»,Детскаяфутбольнаялига,М:1999.
3. ЛипатовВ.Г.,Маклас Н.Е. «435вопросови ответов»,М: 1990.
4. ПрищеповВ.П.идр.«КрыльяСоветов:история,имена…»,С:Волжская коммуна, 2000.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата проведения	
		По плану	Фактически
1	Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол».	1	
2	Теоретические сведения. Физические способности	1	
3	Практические занятия .Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении.	1	
4	Практические занятия. Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении.	1	
5	Беговые упражнения: обычный бег, бег с Изменением направления движения	1	
6	Беговые упражнения: обычный бег ,бег с Изменением направления движения	1	
7	Челночный бег3х10м,бегспиной вперѐд, бег с Ускорением 30м,	1	
8	Бег с ускорением 30м, бег с подниманием бедра, Захлестыванием голени,	1	
9	Бег с ускорением 30м, бег с подниманием бедра, Захлестыванием голени,	1	
10	Бег с прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерномтемпе1км.	1	
11	Прыжковые упражнения: прыжки на двух Ногах на месте ,с поворотом на 90°,180°,после двух шагов, с ноги на ногу, прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперѐд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1	
12	Прыжковые упражнения: прыжки на двух Ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°	1	
13	Прыжковые упражнения: прыжки на двух Ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°,	1	
14	Прыжки после двух шагов, с ноги на ногу, Прыжки вверх на одной ноге	1	
15	Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге	1	
16	Силовые упражнения: броски набивного мяча весом1,5 кг, пресс за30 сек,	1	
17	Силовые упражнения: отжимание в упоре лежа, Приседания с набивным мячом весом1,5кг	1	
18	Силовые упражнения: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1	
19	Теоретические сведения. Расположение Игроков на поле.	1	
20	Практические занятия. Техника передвижений Игрока без мяча(бег,прыжки,остановка, повороты).	1	

21	Техника владения мячом(удар по Неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча).	1	
22	Техника владения мячом(удар по Неподвижному мячу,остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча).	1	
23	Техника игры вратаря(ловля мяча, отбивание мяча).	1	
24	Техника игры вратаря(ловля мяча, отбивание мяча).	1	
25	Тактика игры(тактика свободного нападения, Нападение в игровых заданиях1:1,2:1, двухсторонняя учебная игра).	1	
26	Основные правила игры в футбол: игра рукой, Удар по ногам ,разметк аплощадки,гол,ворота.	1	
27	Основные правила игры в футбол:игра рукой, Удар по ногам, разметка площадки,гол,ворота.	1	
28	Общаяфизическая подготовка:бег30м,бег1 км, челночный бег3х10м	1	
29	Прыжок в длину с места, подтягивание на турнике	1	
30	Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на Точность попадания; ведение мяча по прямой.	1	
31	Соревнования. Теоретические сведения. Продолжительность игры	1	
32	Практические занятия. Игра по упрощенным правилам	1	
33	Практические занятия .Игра по упрощенным правилам	1	
34	Практические занятия. Игра по упрощенным правилам	1	
Всего		34	