

06-05

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Новосергиевская средняя общеобразовательная школа № 3
имени генерала А.И. Елагина»
Новосергиевского района Оренбургской области
(МОБУ «Новосергиевская СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»)

УТВЕРЖДЕНА
Педагогическим советом
(протокол от 28.08.2025 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Новосергиевская
СОШ № 3 им. генерала А.И. Елагина»
Н.П. Подшивалова
28.08.2025

**Рабочая программа учебного курса
внеурочной деятельности
“Футбол”.**
Уровень основного общего образования
Срок освоения 1 год (2-4 класс)

Составитель: Опимах Максим Владимирович,
учитель физкультуры

**Аннотация
к программе курса внеурочной деятельности**

<p>Нормативная основа разработки программы</p>	<p>Нормативную основу рабочей программы составляют следующие документы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. 2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ». 3. Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ «Новосергиевская СОШ №3 им. А.И. Елагина». 4. ФГОС ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы М. «Просвещение»
<p>Цели изучения</p>	<p>Цель- Создание условий для воспитания физически здоровой гармонично развитой личности подростков, через систематические футбол, участие в спортивных соревнованиях различного уровня</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Овладеть теоретическими и практическими приемами спортивных игр. 2. Выявить природные данные обучающегося, для роста мастерства. 3. Участвовать в школьных и районных соревнованиях. 4. Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость. 5. Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. 6. Воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность и настойчивость.
<p>Место предмета в учебном плане</p>	<p>В соответствии с Учебным планом ВУД МОБУ «Новосергиевская СОШ №3 им. генерала А.И. Елагина» на изучение курса отводится 34 часа (1 час в неделю).</p>
<p>Направление</p>	<p>Спортивно-оздоровительное</p>
<p>Возраст детей</p>	<p>7-11 лет</p>
<p>Срок реализации</p>	<p>1 год</p>
<p>Формы занятий</p>	<p>Спортивные упражнения, игры, мастер-классы, флэшмоб, соревнования, турниры.</p>

Форма аттестации	Спортивные соревнования.
Учебно-методическое обеспечение	<p>Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год</p> <p>Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.</p> <p>Используемая литература</p> <p>Гриндлер К и др. Физическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.</p> <p>Гриндлер К и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М. «Физкультура и спорт» 1976 г.</p> <p>Заваров А.А. Футбол. Уроки профессионализма для начинающих. «Спб-Питер» 2010 г.</p> <p>Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 12-16лет) М. «АСТ» 2003 г.</p> <p>Кук М. 101 упражнение для юных футболистов (для 7-11лет) М. «АСТ» 2003 г.</p> <p>Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. М. «Просвещение» 2008 г.</p> <p>Палфай Я. Подготовка молодого футболиста. М. 1973 г.</p> <p>Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: Учеб. пособие / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – Смоленск, 1997</p> <p>Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.,1980.</p> <p>Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.</p>

Планируемые результаты обучения

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопределение 2.Смыслообразование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1.Формулирование цели 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение

		5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	конфликтов
--	--	--	------------

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

1.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Футбол» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Содержание программы

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола за рубежом и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая подготовка (ОФП): Бег 30 м, бег 300 м, бег 400 м 6-минутный бег, 12 минутный бег, бег 10х30 м (челночный) Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места.

Специальная физическая подготовка: бег 30 м с ведением; бег 5х3 м с ведением мяча;

удары по мячу на дальность правой и левой ногой по неподвижному мячу, катящемуся мячу; вбрасывание мяча на дальность.

Техническая подготовка: удары по воротам на точность по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15-17 м. Ведения мяча, обводка стоек, удары по воротам с различных точек и в движении с мячом, жонглирование мячом (на месте и в движении, ногой и головой). Для вратарей: доставание подвешенного мяча руками, кулаком; удары по мячу с рук, с разбега (на дальность), вбрасывание мяча рукой на дальность с места, с разбега.

Тактическая подготовка. Тактика защиты, тактика нападения, тактика игры команды в целом, тактика игры вратаря. Групповые действия игроков, схемы 4-2-4, 4-3-3, 3-3-4, 3-4-3. Командные действия. Тактика защиты: индивидуальные действия. Выбор места игроков на поле (по схемам). Групповые действия, взаимодействия игроков на поле (нападения и защиты). Командные действия. Расстановка игроков на поле по схемам: 4-2-4, 4-3-3, 3-4-3.

Учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в футбол. Участие в соревнованиях.
Контрольные испытания. Инструкторская и судейская практика.

Учебный план

Теоретическая подготовка	4
ОФП	20
СФП	6
Техническая подготовка	24
Тактическая подготовка	10
Соревнования и контрольные испытания	4
Итого часов	68

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п-п	Общее кол-во часов	Тема занятия	Примечание
1.	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП	
2.	2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры. ОФП	
3.	2	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	
4.	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	
5.	2	Контрольные испытания. ОФП	
6.	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	
7.	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	
8.	2	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	
9.	2	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	
10.	2	СФП Контрольные испытания.	
11.	2	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	
12.	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	
13.	2	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	

14.	2	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	
15.	2	Учебная игра. ОФП	
16.	2	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и Не ведущей ногой.	
17.	2	Судейская практика ОФП	
18.	2	Подвижные игры с элементами футбола.	
19.	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	
20.	2	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча. СФП	
21.	2	ОФП. Контрольные испытания	
22.	2	Обучение и совершенствование техники игры вратаря. СФП	
23.	2	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	
24.	2	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	
25.	2	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	
26.	2	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	
27.	2	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	
28.	2	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	
29.	2	Обучение тактическим действиям в защите.	

30.	2	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	
31.	2	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения. СФП	
32.	2	Обучение и совершенствование техники защиты. Контрольные испытания ОФП	
33.	2	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	
34.	2	Соревнования. Итоговое занятие.	
Итого 68 часов			

5. Контрольные упражнения и нормативы

Для полевых игроков и вратарей

По общей Физической подготовке

1. Бег 30м
2. Бег 300 м
3. Бег 400 м
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. Бег 10х30 ч
7. Прыжок в длину с места
8. Тройной прыжок с места
9. Пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег» 10х30 м составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

Для полевых игроков

По специальной физической подготовке

10. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

11. Бег 5х30 с ведением мяча выполняется также, как и бег на 30 м с мячом. Все старты – с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

12. Удар, по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10 м.

Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

13. Вбрасывание мяча на дальность выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

По технической подготовке:

14. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-11 лет – с расстояния 11 м)

Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заднюю треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется пять ударов каждой ноги любым способом. Учитывается сумма попаданий.

15. Ведения мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площади) вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

16. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

17. Доставания подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

18. Удар по мячу с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) – выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

19. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

Примечания.

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.

2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Представленные контрольные нормативы являются переводными. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой учебной группе не менее трех

раз в течение учебного года (сентябрь-октябрь, март-апрель, июнь-июль) Для перевода в следующую учебную группу учащиеся каждой учебной группы должны выполнить строго определенное число нормативов. Отдельные юные футболисты, не выполнившие установленное число нормативов, но являющиеся перспективными, решением педагогического совета, в порядке исключения, переводятся в следующую группу.

Нормативные требования для групп 10-11 лет

1. по общей физической подготовке:

1.	Челночный бег 3х10 или бег	10,0	9,5
	30 ч с высокого старта (сек)	6,0	5,5
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток	1	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500
4.	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5
5.	Лазание по канату с	1,5	2
6.	Ходьба на лыжах (км) В	1	2
	бесснежных районах: езда	2	3
7.	Плавание (любым)	12	25
8.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	9

2. по технической подготовке

1	Удар по мячу на дальность (м)	24	28
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5х1,2 м) с расстояния 6 м - из трех	12	9,5

	попыток (сек)		
3	Бег на 30 м с ведением мяча (сек)	-	6,5
4	Жонглирование мячом ногами (количество ударов)	-	8

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол

Упражнения	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9
По общей физической подготовке для полевых игроков и вратарей								
1. бег 30 м (сек)	5.3	5.1	4.9	4.7	4.6	4.4	4.3	4.2
2. бег 300 м (сек)	60.0	59.0	57.0					
3. бег 400 м (сек)				67.0	65.0	64.0	61.0	59.0
4. 6-минутный бег (м)			1400	1500				
5. 12-минутный бег (м)					3000	3100	3150	3200
6. бег 10x30 м (сек)							4.50	4.40

7. прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225	240	250
8. тройной прыжок с/м (см)	450	460	520	560	600			
9. пятерной прыжок (м)						12.00	12.50	13.00
По специальной физической подготовке для полевых игроков								
1. бег 30 м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6
2. бег 5x30 м с ведением мяча (сек)				30.0	28.0	27.0	26.0	24.0
3. удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75	80	85
По технической подготовке для полевых игроков								
1. удар по мячу ногой на точность (число)	6	7	8	6	7	8	6	7

попаданий)								
2. ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10.0	9.5	9.0	8.7	8.5
3. жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25			
Для вратарей								
1. удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38	40	43
2. доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55	58	60
3. бросок мяча на дальность(м)				20	24	26	30	32

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Мяч футбольный - 10 шт.
2. Мяч набивной - 4 шт.
3. Скакалка- 10шт.
4. Беговая дорожка - 1 шт.
5. Гимнастический мат - 6 шт.
6. Сетки футбольные - 2 шт.
7. Тренировочные стойки - 10 шт.
8. Секундомер - 1 шт.
9. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
10. Свисток судейский - 1 шт.