

Рассмотрено:  
Методическим объединением  
Учителей естественно-научного цикла  
Учителей физической культуры, технологии,  
ИЗО, ОБЗР

Утверждено:  
Приказом директора МБОУ  
«Гимназия»  
От 27.08.2025г. № 320-п

Программа  
по курсу курса внеурочной деятельности  
«Футбол в школу», 7- 8 класс  
название курса, класс  
(направление: спортивно - оздоровительное)  
на 2025 -2028 учебный год

Составитель:  
Разгоняева Лилия Филипповна  
учитель физической культуры

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Футбол в школу» разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 ФЗ в редакции от 26.05.2021;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Письмо Министерства образования и науки России от 28.12.2011 № 19- 337«О введении третьего часа физической культуры»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации.
- Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ.
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее – Гигиенические нормативы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно - эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)». Цель проведения тренировок в спортивных секциях – содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися техническими приемами, тактическими действиями, повышение спортивного мастерства, достижение высоких результатов в спортивных соревнованиях, проводимых на уровне района, области.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- нравственное воспитание учащихся, выработка воли и характера. Формирование высоких моральных качеств: сознательности, активности, дисциплинированности, целеустремленности, выдержки, самообладания;
- формирование умения ориентироваться в окружающей действительности;

- воспитание чувства коллективизма;
  - воспитание потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- Направленность** к максимуму достижений связана со стремлением спортсмена к постоянному совершенствованию, причем этот максимум, во-первых, обусловлен преимущественно индивидуальной одаренностью спортсмена, во –вторых, предопределен методикой спортивной тренировки. На современном этапе развития спорта вообще, и в женском футболе в частности, достичь предельного результата возможно только при жесткой специализации и максимальной индивидуализации всего процесса тренировки. Важно, чтобы на разных этапах многолетней тренировки игроки соответствующую подготовленность, что позволит им планомерно достичь уровня необходимого мастерства на этапе спортивного совершенствования и соблюсти преемственность в подготовке юных и взрослых спортсменов. Обеспечивается тесной связью с содержанием других предметных областей, прежде всего «физическая культура», «биология», «основы безопасности жизнедеятельности»

### **Межпредметное взаимодействие**

*Образовательная:* межпредметных связей состоит в том, что с их помощью педагог формирует такие качества знаний учащихся, как системность, глубина, осознанность, гибкость. Межпредметные связи выступают как средство развития понятий, способствуют усвоению связей между ними и общими понятиями.

*Развивающая:* межпредметных связей определяется их ролью в развитии системного и творческого мышления учащихся, в формировании их познавательной активности, Основная образовательная программа начального общего образования Рабочие программы по внеурочной деятельности самостоятельности и интереса к познанию.

Межпредметные связи помогают преодолеть предметную инертность мышления и расширяют кругозор учащихся.

*Воспитывающая:* межпредметных связей выражена в их содействии всем направлениям воспитания обучающихся в обучении, педагог опираясь на связи с другими предметами, реализует комплексный подход к воспитанию.

*Методологическая:* выражена в том, что только на их основе возможно формирование у учащихся диалектико-материалистических взглядов на природу, современных представлений о ее целостности и развитии, поскольку межпредметные связи способствуют отражению в обучении методологии современного естествознания, которое развивается по линии интеграции идей и методов с позиций системного подхода к познанию природы.

*Конструктивная:* межпредметных связей состоит в том, что с их помощью учитель совершенствует содержание учебного материала, методы и формы организации обучения. Реализация межпредметных связей требует совместного планирования учителями комплексных форм учебной и внеклассной работы, которые предполагают знания ими учебников и программ смежных предметов.

### **Место в учебном плане**

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 12-13 лет, 1 час , 34 часа.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

*Ученик научится:*

- Индивидуальной технике и тактике игры в мини-футбол;
- повышать мотивацию к изучению потребности играть в футбол окружающих;

*Ученик получит возможность научиться:*

- развивать любознательность и сообразительность;
- развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;
- формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;
- реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

*Ученик научится:*

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями её реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

*Ученик получит возможность научиться:*

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### **Познавательные**

*Ученик научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;
- устанавливать причинно-следственные связи.

*Ученик получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

#### **Коммуникативные**

*Ученик научится:*

- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

*Ученик получит возможность научиться:*

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;**

### **Физическая подготовка.**

## **Общая физическая подготовка.**

### **Строчные упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Упражнения с предметами.**

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.
- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

### **Акробатические упражнения.**

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### **Подвижные игры и эстафеты.**

- Игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения.**

- Бег на 30, 60 м, а также на 200, 400 м.
- Кроссы от 500 до 1000 м.
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Метания. Гимнастические упражнения.

- Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.
- Различные прыжки, кувырки

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития силы.**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. Тоже, но передвижение на руках вправо ,(влево), по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

#### **Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.**

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

### **Техника и тактика игры**

#### **Техника игры.**

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающегося партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающегося партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

#### **Техника игры вратаря.**

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося, низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### **Тактика игры.**

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.

Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот, при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

### **Формы и виды организации деятельности учащихся**

1. учебно-тренировочная
2. игровая
3. соревновательная

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

на 2025-2026 учебный год в 8-х классах - 1 часа в неделю (34 часов в год).

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
-------	------	------------	--------------

1	04.09	Техника безопасности . Режим дня. Ведение мяча.	1
2	11.09	Гигиенические знания и закаливание. Передача мяча ногой.	1
3	18.09	Питание. Физические качества футболиста. Подвижные игры с элементами футбола	1
<b>Техническая подготовка</b>			
4	25.09	Ведение мяча. Передача мяча.	1
5	02.10	Подвижные игры с элементами футбола..	1
6	09.10	Ведение мяча. Передача мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1
7	16.10	Остановка мяча. Ведение мяча. Удары. Подвижные игры с элементами футбола..	1 1
8	23.10	Остановка мяча. Ведение мяча. Удары. Подвижные игры с элементами футбола.	1
9	30.10	Остановка мяча. Ведение мяча. Удары. Подвижные игры с элементами футбола	1
10	06.11	Остановка мяча. Ведение мяча. Удары. Подвижные игры с элементами футбола.	1
11	13.11	Жонглирование. Ведение мяча. Остановка мяча. Эстафеты с элементами футбола.	1
12	20.11	Жонглирование. Ведение мяча. Остановка мяча. Эстафеты с элементами футбола.	1
13	27.11	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. Игра: мини футбол.	1
14	04.12	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1
15	11.12	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1
16	18.12	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой. Игра: мини футбол.	1
17	25.12	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1
18	15.01.26.	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	1
19	22.01	Упражнения для развития быстроты координационных способностей.	1
20	29.01	Остановка мяча стопой. Игра: мини футбол.	1
<b>Общая физическая подготовка.</b>			
21	05.02	Бросок футбольного мяча из-за головы на дальность. Игра в мини-футбол.	1
22	12.02	Развитие скоростно- силовых качеств: прыжки; челночный бег	1
23	19.02	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	1
24	26.02	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей.	1
25	05.03	Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	1
26	12.03	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных	1

		элементов техники передвижения <b>Тест: отжимание.</b>	
27	19.03	Упражнения для развития гибкости Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы.	1
28	26.03	Удары по воротам средней частью подъема. Подвижная игра.	1
29	09.04	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
30	16.04	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра. Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра	1
31	23.04	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения Тест: отжимание.	1
32	30.04	Упражнения для развития координации движений. Ловля катящегося мяча. Игра	1
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
33	07.05	Различные удары; ногой, головой	1
34	14.05	Различные удары; ногой, головой	1
35	21.05	Различные удары; ногой, головой	1

## Приложение

### 1 Материальное оснащение:

- специальный спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режим;
- мячи футбольные (30-40 шт);
- футбольные мини – ворота;
- форма для занятий по футболу;
- мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
- мячи для метания;
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- гимнастическая стенка «шведская»; - гимнастические скамейки;
- маты гимнастические;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- секундомер;
- рулетка;
- канат;
- свисток.