

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района**  
**Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол №17 от 26.05.2023 г

Приказ №129\_ от 26.05.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Футбол»**  
для обучающихся 6б класса

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка ст.3
2. Цель и задачи курса программы ст.4
3. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса ст.5
4. Содержание курса ст.7
5. Тематическое планирование курса ст.10
6. Календарно-тематическое планирование ст.11
7. Условия реализации программы ст.20
8. Оценочные материалы ст.20
9. Контрольные упражнения ст.21
10. Список литературы ст.22

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Футбол» составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г. и нормативно-правовыми документами:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
6. Федеральным законом от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
7. Нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ГБОУ «СОШ № 448».

**Содержание программы** включает в себя пять разделов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная подготовка
3. Основы знаний
4. Соревнования
5. Тестирование общей физической и специальной подготовки

**Направленность программы** – спортивно-оздоровительная.

**Актуальность данной программы** обусловлена тем, что футбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5—9 и 10—11 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная

деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность футбола у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что в пособии представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать на занятиях во второй половине дня, в учебно-тренировочных занятиях в спортивной секции по футболу. Кроме того, учащиеся могут использовать эти упражнения в самостоятельных занятиях.

**Адресат программы** – обучающиеся, в возрасте 12 – 13 лет.

**Объём программы** – 34 часа

#### **Виды занятий:**

- занятия по изучению нового материала (технические приёмы и тактические действия);
- занятия совершенствования и повторения изученного;
- комплексные (смешанные) занятия;
- контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической подготовленности).

#### **Формы обучения:**

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- игровая
- соревновательная

**Срок освоения** – 1 года.

**Режим занятий** – 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут.

## **Цель и задачи курса программы**

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

### **Задачи программы:**

1. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
2. популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха;
3. формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
4. обучение технике и тактике игры;
5. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
6. формирование необходимых теоретических знаний;
7. 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:**

1. ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «физкультурно-оздоровительная деятельность», «спортивно-оздоровительная деятельность», характеризовать значение соревнований по футболу;
2. раскрывать понятия: физическое качество (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость), техника выполнения упражнения, действия;
3. ориентироваться в тактических действиях в футболе;
4. выявлять связь занятий футболом с досуговой и урочной деятельностью;
5. характеризовать роль и значение занятий футболом в режиме труда и отдыха;

6. планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

7. осуществлять поиск информации о соревнованиях по футболу.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

8. установка на здоровый образ жизни;

9. основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей физической культуры РФ;

10. ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой и соревновательной деятельности;

11. знание основных моральных норм во время проведения тренировочных занятий, соревнований и ориентации на их выполнение;

○ **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

12. организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;

13. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

14. адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

15. оценивать правильность выполнения действия;

16. адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

17. самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

### **Обучающийся научится:**

1. учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
2. договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам, командной деятельности;
3. контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
4. осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при сдаче нормативов;
5. задавать вопросы, необходимые для выполнения технико-тактических действий в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.

### **В результате освоения содержания программного материала по мини-футболу учащиеся по окончании курса должны:**

1. *обосновывать* значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
2. *выполнять* технические приёмы и тактические действия, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
3. *классифицировать* основные правила соревнований по футболу, наименования разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники, наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
4. *понимать* жесты футбольного арбитра;
5. *соблюдать* правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях футболом;
6. *играть* в футбол с соблюдением основных правил;
7. *демонстрировать* жесты футбольного арбитра;
8. *проводить* судейство по футболу.

## Содержание курса программы «Футбол»

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

### **Тема 2. Общая физическая подготовка (12ч).**

*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 (13ч).**

*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 (1ч).** 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 (3ч)**

*Теоретические сведения.* Продолжительность игры.

*Практические занятия.* Игра по упрощенным правилам.

## Формы и виды организации деятельности учащихся



1. учебно-тренировочная
2. игровая
3. соревновательная

### Тематическое планирование

| № п/п        | Раздел                 | Часы      |           |
|--------------|------------------------|-----------|-----------|
|              |                        | Теория    | Практика  |
| <b>1</b>     | <b>Вводное занятие</b> | <b>1</b>  |           |
| <b>2</b>     | <b>ОФП</b>             |           | <b>12</b> |
| <b>3</b>     | <b>СФП</b>             |           | <b>13</b> |
| <b>4</b>     | <b>Основы знаний</b>   | <b>1</b>  |           |
| <b>5</b>     | <b>Тестирование</b>    |           | <b>3</b>  |
| <b>6</b>     | <b>Соревнование</b>    | <b>1</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Всего</b> |                        | <b>3</b>  | <b>31</b> |
| <b>Итого</b> |                        | <b>34</b> |           |

1. Календарно-тематическое планирование
2. Форма занятий: ИГРА

| №п/п                                    | Разделы, темы  | Всего часов | Дата |      |
|---|--|-------------|------|------|
|   |  |             | План | Факт |
| <b>Вводное занятие</b>                  |  |             |      |      |
| 1.                                      | Возникновение игры «футбол»  | 1           |      |      |
| <b>Общая физическая подготовка (2ч)</b> |  |             |      |      |
| 2.                                      | ОРУ без предметов на месте.<br>Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м. | 1           |      |      |
| 3.                                      | ОРУ без предметов на месте.<br>Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.          | 1           |      |      |
| <b>Специальная подготовка (2ч)</b>      |  |             |      |      |
| 4.                                      | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.                                  | 1           |      |      |
| 5.                                      | ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному мячу носком стопы.                                  | 1           |      |      |
| <b>Общая физическая подготовка (2ч)</b> |  |             |      |      |
| 6.                                      | ОРУ без предметов в движении.<br>Беговые упражнения: бег с пониманием  | 1           |      |      |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
|   | бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км.  |   |  |  |
| 7.                                      | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. | 1 |  |  |
| <b>Специальная подготовка (2ч)</b>      |  |   |  |  |
| 8.                                      | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.                                    | 1 |  |  |
| 9.                                      | ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному мячу носком стопы. Остановка мяча подошвой.                                    | 1 |  |  |
| <b>Общая физическая подготовка (2ч)</b> |  |   |  |  |
| 10.                                     | ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, челночный бег 3х10м, бег спиной вперед, бег с ускорением 30м.        | 1 |  |  |
| 11.                                     | ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперед, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.                | 1 |  |  |
| <b>Специальная подготовка (2ч)</b>      |  |   |  |  |
| 12.                                     | ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъема. Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.                                     | 1 |  |  |
| 13.                                     | ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъема.  | 1 |  |  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
|   | Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.  |   |  |  |
| <b>Общая физическая подготовка (2ч)</b> |   |   |  |  |
| 14.                                     | ОРУ без предметов в движении.<br>Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в равномерном темпе 1 км. | 1 |  |  |
| 15.                                     | ОРУ без предметов в движении.<br>Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.                                 | 1 |  |  |
| <b>Специальная подготовка (2ч)</b>      |   |   |  |  |
| 16.                                     | ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма.<br>Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.   | 1 |  |  |
| 17.                                     | ОРУ с мячом. Удар по воротам носком и средней частью подъёма.<br>Техника игры вратаря: отбивание мяча рукой, ногой. Двухсторонняя игра.   | 1 |  |  |
| <b>Общая физическая подготовка (2ч)</b> |   |   |  |  |
| 18.                                     | ОРУ без предметов на месте.<br>Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, 180°, после двух шагов, многоскоки, с ноги на ногу.                                       | 1 |  |  |
| 19.                                     | ОРУ без предметов на месте.<br>Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.                         | 1 |  |  |
| <b>Специальная подготовка (2ч)</b>      |   |   |  |  |
| 20.                                     | ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой.<br>Игровые задания 1:1, 2:1.   | 1 |  |  |

|   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| 21.                                     | ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.   | 1 |  |  |
| <b>Общая физическая подготовка (2ч)</b> |  |   |  |  |
| 22.                                     | ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.              | 1 |  |  |
| 23.                                     | ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек. |   |  |  |
| <b>Специальная подготовка (3ч)</b>      |  |   |  |  |
| 24.                                     | ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.   | 1 |  |  |
| 25.                                     | ОРУ с мячом. Ведение мяча носком стопы. Отбор мяча выбиванием ногой. Тактика свободного нападения.   | 1 |  |  |
| 26.                                     | ОРУ с мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.   | 1 |  |  |
| <b>Основы знаний (1ч)</b>               |  |   |  |  |
| 27.                                     | Основные правила игры  | 1 |  |  |
| <b>Тестирование (3ч)</b>                |  |   |  |  |
| 28.                                     | Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.                 | 1 |  |  |
| 29.                                     | Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3x10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.   | 1 |  |  |

|                          |  |   |  |  |
|--------------------------|--|---|--|--|
| 30.                      | Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой. | 1 |  |  |
| <b>Соревнования (3ч)</b> |  |   |  |  |
| 31.                      | Системы жеребьевки   | 1 |  |  |
| 32.                      | Игра по упрощённым правилам.   | 1 |  |  |
| 33.                      | Игра по упрощённым правилам.   | 1 |  |  |
| 34.                      | Игра по упрощённым правилам.   | 1 |  |  |

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Футбольное поле
2. Спортивный зал
3. Футбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Сетки для футбольных ворот
6. Конусы, стойки
7. Наглядный материал
8. Учебно-методическая литература

### **Оценочные материалы**

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся в кружке, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

1. данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
2. результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

### **Контрольные упражнения по физической подготовке для 1 года обучения**

| № п/п | Показатели | Возраст | Уровень подготовки |
|-------|------------|---------|--------------------|
|-------|------------|---------|--------------------|

|   |                                      |        | <b>5</b>          | <b>4</b> | <b>3</b> |
|---|--------------------------------------|--------|-------------------|----------|----------|
| 1 | Бег 30 м (с)                         | 12 лет | 5,6               | 7,3      | 7,5      |
| 2 | Челночный бег 3x10 м (с)             | 12 лет | 9,9               | 10,8     | 11,2     |
| 3 | Бег 1 км                             | 12лет  | Без учета времени |          |          |
| 3 | Прыжок в длину с места (см)          | 12 лет | 175               | 160      | 150      |
| 4 | Подтягивание на турнике (кол-во раз) | 12 лет | 7                 | 4        | 3        |

### **Список использованных источников**

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
5. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
6. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2011. – 95 с.