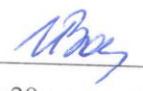


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ «ГИМНАЗИЯ № 1
(БАЗОВАЯ ШКОЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК)»

« ПРОВЕРЕНО »

Заместитель директора по УВР

 /Заряева И.Г.

«29» августа 2025 г.

« УТВЕРЖДЕНО »

Директор ГБОУ СО "Гимназия № 1

(Базовая школа РАН)"

 / И.О. Блинов О.О.

Приказ № 438/од от «29» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Наименование программы	Футбол
Уровень	5 - 8
Учитель/ учителя	Любимов Д.А.
Количество часов по учебному плану	5-8 по 1ч.
– в неделю	5абв, 6абв, 7абвг, 8абвг-34ч.
– в год	
Выходные данные	Внесены изменения согласно федеральным рабочим программам по внеурочной деятельности. Программа составлена на основе авторской программы М.В. Маслов «Футбол» - М.: Просвещение, 2023г.
Форма организации	секция

« РАССМОТРЕНО »
на Методическом объединении
учителей физической культуры
Протокол № 3 от «29» августа 2025 г.

Самара
2025/2026 учебный год

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы по внеурочной деятельности:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897
4. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержден приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413
5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286
6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурноспортивное и оздоровительное направление. Рабочая программа внеурочной деятельности «Футбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 7 классах.

Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в футбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться

приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению футбола содействует несложное оборудование: площадка, ворота, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в футбол, развитию физических способностей.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость. **Образовательные:**
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; • формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Результаты изучения учебного предмета Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил(техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Описание места учебного предмета в учебном плане. Программа внеурочной деятельности по направлению «Футбол» предназначена для обучающихся 7 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, неделю по 1ч., по 40 минут, в год- 34 ч.

Материально-техническая база для реализации программы

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Инвентарь: футбольные мячи, кегли, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, секундомер.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- игры • методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия

позволяют:

- поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; • подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учебно-тематический план

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	1
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	1

3.	Техническая подготовка	5	-	10
4.	Тактическая подготовка	3	6	4
5.	Общая физическая подготовка	3	-	10
6.	Специальная физическая подготовка	3	-	10
7.	Игровая подготовка	5	-	10
8.	Инструкторская и судейская практика	5	4	2
9.	Соревнования	5	-	5
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	5	-	5
	ИТОГО:	34	4	30

Календарно-тематическое планирование (5-6 класс)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.		Подвижные игры.	1
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1

--	--	--	--

16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.		Товарищеская игра 5 против 6 класса.	1
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.		Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1

Календарно-тематическое планирование (7-8 класс)

1		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
2		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
3		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
4		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
5		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1

6		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
7		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
8		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
9		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
10		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
11		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
12		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
13		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
14		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
15		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
16		Товарищеская игра 4.	1
17		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
18		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
19		Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
20		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
21		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
22		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
23		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
24		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
25		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
26		Прием мяча различными частями тела.	1
27		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
28		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
29		Двусторонняя учебная игра.	1
30		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
31		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
32		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1

33		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1
34		Двусторонняя учебная игра.	1

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1

мяча в цель, количество попаданий	упражнение	Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
Ведение мяча по «восьмерке», с	М		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	М		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Д		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	М		-	2	3	3	3	3	3	4	4	5
	Д		-	2	3	3	3	3	3	4	4	4
Для вратарей												
Вбрасывание	1	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1999.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1999.
3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2023.
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, 2019г.
7. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2020 г.
8. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М. : Просвещение, 2019.
– 95 с.

