

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СУЗУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«СУЗУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

633623, Новосибирская область, Сузунский муниципальный округ,

р.п. Сузун, ул. Ленина, 14,

т. 8 (246) 2-22-24, E – mail s_1_suz@edu54.ru

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Е.А.Шмидт

«31» августа 2026 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Футбол в школе»

1-4 класс

на 2026-2027 учебный год

Составитель

Омельченко С.С.

Сузун, 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по футболу разработана на основе следующих нормативных документов:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
- **Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) ООО,** утверждённого приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287.
- **Федеральная образовательная программа основного общего образования (ФООП ООО) и Федеральная рабочая программа воспитания (ФРПВ),** являющаяся её обязательным разделом (Приказ Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370).
- **Санитарные правила СП 2.4.3648-20** и санитарные нормы СанПиН 1.2.3685-21 (с актуальными изменениями), регламентирующие организацию образовательного процесса.
- Локальные акты МКОУ «Сузунская СОШ № 1».

Актуальность программы обусловлена следующими факторами:

Социальный запрос: Футбол является самым популярным видом спорта в мире и в России, что обеспечивает высокий уровень мотивации учащихся для занятий.

Физическое развитие: Программа решает задачу укрепления здоровья подрастающего поколения, развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации и гибкости.

Воспитательный потенциал: Командный характер игры способствует формированию нравственных ценностей — ответственности за команду, уважения к партнёрам и соперникам, дисциплинированности и честной спортивной борьбы.

Профилактика асоциального поведения: Регулярные занятия спортом служат эффективным инструментом профилактики правонарушений среди подростков и пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая ценность футбола заключается в его комплексном воздействии: он развивает не только физические кондиции, но и психические процессы (мышление, внимание, воображение), а также волевые качества (целеустремлённость, стойкость, выдержка).

Цель программы: Формирование физической культуры личности учащегося посредством приобщения к систематическим занятиям футболом, направленным на укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств.

Для достижения цели решаются следующие **задачи:**

Освоение базовых технических приёмов игры (удары, остановки мяча, ведение, передачи).

- Изучение упрощённых правил игры и судейства.
- Развитие тактического мышления и освоение простейших игровых комбинаций.
- Обогащение знаний об истории футбола и здоровом образе жизни.

- Совершенствование общефизической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).
- Повышение функциональных возможностей организма.
- Снижение уровня заболеваемости и формирование устойчивой привычки к регулярным физическим нагрузкам.
- Развитие творческих способностей и самостоятельности в игровой ситуации.
- Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и командного духа.
- Формирование уважительного отношения к символам страны и правилам честной игры (*Fair Play*).
- Укрепление дружбы между обучающимися и создание позитивного психологического климата в коллективе.

Связь с Рабочей программой воспитания школы

Данная программа напрямую интегрируется в воспитательную работу образовательной организации следующим образом:

Направления ФРПВ	Реализация в рамках курса
Гражданско-патриотическое направление	Воспитание гордости за спортивные успехи страны; изучение вклада российских спортсменов в мировую историю футбола.
Спортивно-оздоровительное направление	Прямая реализация целей направления: популяризация ЗОЖ, профилактика вредных привычек, закаливание организма.
Общеинтеллектуальное направление	Развитие аналитических способностей при изучении тактики, стратегии игры и анализа матчей.
Духовно-нравственное направление	Формирование таких качеств, как уважение к труду тренера и соперников, ответственность перед командой, честность.

Таким образом, курс «Футбол в школу» выступает одним из ключевых инструментов реализации спортивно-оздоровительного блока школьной программы воспитания, обеспечивая преемственность урочного обучения физкультуре и внеурочной деятельности.

Программа «Футбол в школу» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Педагогической целесообразностью программы является то, что специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов ребят

(восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность ребят, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Футбол обладает рядом особенностей,

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
- **Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, утверждающий ФГОС ООО.**
- **Приказ Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370, утвердивший Федеральную образовательную программу основного общего образования (ФОП ООО) и её обязательный раздел — Федеральную рабочую программу воспитания (ФРПВ).**
- **Санитарные правила СП 2.4.3648-20 и санитарные нормы СанПиН 1.2.3685-21 (с актуальными изменениями).**
- **Правила по обеспечению безопасности при проведении официальных спортивных соревнований** (утверждены Постановлением Правительства РФ от 18.04.2014 № 352). *(Добавлено для полноты нормативной базы).*
- Локальные акты МКОУ «Сузунская СОШ № 1».

Актуальность программы

Актуальность курса обусловлена следующими факторами:

1. **Социальная востребованность:** Футбол является самым популярным видом спорта в мире, что обеспечивает высокий уровень мотивации учащихся.
2. **Физическое развитие:** Программа решает задачу укрепления здоровья подрастающего поколения через развитие силы, выносливости, быстроты и координации.
3. **Воспитательный потенциал:** Командный характер игры способствует формированию нравственных ценностей: ответственности за коллектив, уважения к партнёрам и соперникам, дисциплинированности и честной спортивной борьбы (*Fair Play*).
4. **Профилактика асоциального поведения:** Регулярные занятия спортом служат эффективным инструментом профилактики правонарушений среди подростков и пропаганды здорового образа жизни.

Педагогическая ценность футбола заключается в его комплексном воздействии на ребёнка:

он развивает не только физические кондиции, но и психические процессы (мышление, внимание, воображение), а также волевые качества (целеустремлённость, стойкость, выдержка).

Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование физической культуры личности учащегося посредством приобщения к систематическим занятиям футболом, направленным на укрепление здоровья, развитие двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

Категория задач	Конкретизация
Обучающие	Освоение базовых технических приёмов; изучение правил игры и судейства; развитие тактического мышления; обогащение знаний об истории футбола и ЗОЖ.
Развивающие	Совершенствование ОФП и СФП; повышение функциональных возможностей организма; снижение заболеваемости; развитие творческих способностей и самостоятельности.
Воспитательные	Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи и командного духа; формирование уважительного отношения к символам страны и правилам честной игры; создание позитивного психологического климата.

Связь с Рабочей программой воспитания школы

Данная программа напрямую интегрируется в воспитательную работу образовательной организации следующим образом:

Направления ФРПВ

Гражданско-патриотическое направление

Спортивно-оздоровительное направление

Общеинтеллектуальное направление

Духовно-нравственное направление

Реализация в рамках курса

Воспитание гордости за спортивные успехи страны; изучение вклада российских спортсменов в мировую историю футбола.

Прямая реализация целей направления: популяризация ЗОЖ, профилактика вредных привычек, закаливание организма.

Развитие аналитических способностей при изучении тактики, стратегии игры и анализе матчей.

Формирование таких качеств, как уважение к труду тренера и соперников, ответственность перед командой, честность.

Таким образом, курс выступает одним из ключевых инструментов реализации спортивно-оздоровительного блока школьной программы воспитания, обеспечивая преемственность урочного обучения физкультуре и внеурочной деятельности.

Основные характеристики программы

- **Направленность:** Физкультурно-спортивная.
- **Адресат:** Учащиеся 7–10 лет обоего пола, интересующихся футболом.
- **Срок реализации:** 1 год (68 часов).
- **Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа.
- **Форма обучения:** Очная, групповая.
- **Материально-техническое обеспечение:** Спортивный инвентарь, оборудование, компьютеры, наградной материал, печатная продукция.
- **Итоговые мероприятия:** Тренировочные турниры, эстафетные соревнования, викторины.

2. Содержание курса программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Техника безопасности в спортивном зале, на стадионе, на соревновании.

Практика.

ОФП.

Игра.

2. Общефизическая подготовка.

Теория. Техника безопасности. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки.

Практика. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.
- Бег на выносливость 200,400 метров.
- Прыжки в высоту и длину с места.
- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.
- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.
- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые

с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.
- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика. - Пробежание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.
- Бег боком и спиной вперед
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой.
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.
- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.

4. Техническая подготовка.

Теория. Удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полуклета, резаные, через себя и др. Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Практика. Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром. Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же –

вверх. Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями. Ведение мяча, ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий. Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой. Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой. Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой. Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате. Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками. Жонглирование: подъемом, бедром, головой. Удержание мяча грудью, плечевой областью. Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли. Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде. По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

Практика. - Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.
- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.
- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.
- То же с задачей зарыть игрока.
- Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч.
- Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

6. Учебные и контрольные игры.

Теория. Правила игр, история спорта, правила судейства

Практика. Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же 7х7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Контрольные игры с более сильными командами, выступающими в Первенстве СПб.
- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

7. Теоретическая подготовка.

Теория. Темы: - Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.
- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.
- Индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.
- Простейшие игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.
- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.
- Формирование навыков личной гигиены, чистой и опрятной спортивной одежды, и обуви.
- Простейшие способы оказания первой медицинской помощи.
- Просмотр видеоматериала и телетрансляций с последующим их обсуждением.

8. Контрольное занятие.

3. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Освоение программы направлено на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- Развитие специфичных физических качеств футболистов.
- Укрепление навыков коллективной работы.
- Формирование нравственных качеств: целеустремлённости, дисциплины, воли.
- Принятие ценностей здорового образа жизни и их реализация в поведении.

Метапредметные результаты:

- Умение определять цель своего спортивного развития и ставить новые задачи.
- Способность самостоятельно заниматься спортом во внеурочное время.

- Навык критической оценки игровых ситуаций и принятия решений.

Предметные результаты:

- Знают содержание правил соревнований по футболу и жесты судьи.
- Умеют применять приёмы техники и тактики игры в реальных условиях.
- Владеют навыками оказания первой помощи пострадавшему в игровой ситуации.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Дата занятия		Тема / содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
	план	факт			
1			Вводное занятие. Техника безопасности	0.5	Теория
2			Правила поведения в зале и на стадионе. Требования к экипировке спортсмена	0.5	Теория
3			История развития футбола в России	1	Теория + Практика
4			Правила игры в футбол	1	Теория
5			Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой	1	Теория
6			Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой	1	Теория
7			Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	1	Теория
8			Техника игры в футбол. Теория. Остановка мяча	1	Теория
9			Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	1	Практика
10			Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	1	Практика
11			Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
12			Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
13			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
14			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
15			Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
16			Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
17			Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	1	Практика

18			Техника игры в футбол. Практика. Отбор мяча	1	Практика
19			Техника игры в футбол. Практика. Техника игры вратаря	1	Практика
20			Техника игры в футбол. Практика. Техника игры вратаря	1	Практика
21			Техника игры в футбол. Теория. Техника удара по мячу ногой	1	Теория
22			Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	1	Практика
23			Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	1	Практика
24			Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	1	Практика
25			Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	1	Практика
26			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
27			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
28			Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	1	Практика
29			Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	1	Практика
30			Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	1	Практика
31			Техника игры в футбол. Практика. Удары по мячу головой	1	Практика
32			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
33			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
34			Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	1	Практика
35			Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
36			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
37			Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика

38			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
39			Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	1	Практика
40			Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	1	Практика
41			Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	1	Практика
42			Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
43			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
44			Техника игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
45			Техника игры в футбол. Практика. Ведение мяча	1	Практика
46			Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	1	Практика
47			Техника игры в футбол. Практика. Остановка мяча	1	Практика
48			Техника игры в футбол. Практика. Техника удара по мячу ногой	1	Практика
49			Тактика игры в футбол. Теория. Удары по воротам	1	Практика
50			Тактика игры в футбол. Теория. Передача мяча	1	Теория
51			Тактика игры в футбол. Теория. Тактические комбинации	1	Теория
52			Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
53			Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика
54			Тактика игры в футбол. Практика. Тактические особенности в футболе и мини- футболе	1	Практика
55			Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	1	Практика
56			Тактика игры в футбол. Практика. Передача мяча	1	Практика
57			Тактика игры в футбол. Практика. Тактические комбинации	1	Практика

58			Тактика игры в футбол. Практика. Отбор мяча посредством согласованных действий	1	Практика
59			Тактика игры в футбол. Практика. Удары по воротам	1	Практика
60			Тактика игры в футбол. Теория. Передача мяча	1	Теория
61			Тактика игры в футбол. Практика.	1	Практика
62			Тактика игры в футбол. Практика Отбор мяча посредством согласованных действий	1	Практика
63			Отбор мяча посредством согласованных действий	1	Практика
64			Сдача нормативов. Итоговое занятие	1	Практика
			Итого	64 часа	