

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 70/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Футбол»

для обучающихся 5-7 классов

Составитель: учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2025/2026 учебный год

Пояснительная записка

Курс спортивно – оздоровительной направленности создан на основе курса обучения в футбол в школе. Акцент на игры сделан для того, чтобы заинтересовать школьников различными формами внеклассной двигательной активности. Спортивные игры предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, формирование воли и характера, воспитание дисциплинированности и коллективизма.

Программа рассчитана на учащихся 5-7-х классов в объеме 34 часов (1 раза в неделю) Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов.

Программа составлена с учетом требований нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении Федеральной образовательной программы основного общего образования»;
4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);
5. Санитарных правил и норм 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 - СанПиН1.2.3685-21);

Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга

Целью является привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- ознакомить с техникой и тактикой мини-футбола;
- развивать физические качества, необходимые для совершенствования игровых навыков;
- содействовать всестороннему физическому развитию.

Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

- знать правила игры в футбол;
- уметь применять в игре основные технико-тактические приемы, специфичные для данного вида спортивных игр;
- уметь вести технический протокол игры в таблицу учета результатов.

В ходе занятий осуществляется формирование универсальных учебных действий (УУД), которые проявляются в следующем аспекте освоения программы:

I. Ученик научится

Регулятивные УУД:

1. Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.
2. Работать по плану.
3. Владение умением оценивать ситуацию и находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
4. Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
5. В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

1. Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
2. Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.
3. Строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
4. Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

Учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).

II. Ученик получит возможность научиться

Регулятивные УУД:

1. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
2. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.
3. Находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Познавательные УУД:

1. Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

2. Уметь определять возможные источники необходимых сведений, анализировать и оценивать достоверность информации.
3. Выявлять причины и следствия простых явлений.
4. Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
5. Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся так, что учащиеся сами находят нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 45 минут 1 раза в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, фронтальная.

Разделы программы

Общая физическая подготовка

Раздел соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся 5-6-го класса и включает упражнения из других видов спорта (легкой атлетике, гимнастике.)

Упражнения на гимнастических снарядах (висы, подтягивания, размахивания, смешанные висы, упоры, обороты и соскоки). Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, перевороты в сторону, стойки). Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина.

Бег. Стартовые ускорения, с разных исходных положений на отрезках до 15 м. Бег с изменением направления движения по зрительному сигналу. «Челночный бег» 3х10, 5х10, 10х5 м. Повторный бег на 30 и 60 м. Кросс 300 и 500 м. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание теннисных мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Футбол

Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бег с изменением направления движения и остановкой по сигналу. Чередование разных способов перемещения. Остановка шагом и скачком.

Передача мяча в парах друг другу, командные передачи, завершающиеся атакой на ворота. Ведения мяча индивидуальное, в парах, в группах. Удары всеми возможными способами, тренировка вратаря. Индивидуальные и тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков). Учебно-тренировочные и контрольные игры, соревнования. Эстафеты и подвижные игры с элементами мини-футбола («Кто точнее». «Кто лучший», «Сумей передать и забить»).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2025-2026 учебный год

1. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Кол- во часов
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
5	Контрольные нормативы: ОФП.	1
6	Контрольные нормативы: СФП.	1
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	1
8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	1
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1
15	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	1

16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1
18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
23	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
24	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1
30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
33	Контрольная игра.	1
34	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1

Список литературы:

1. Круглыхин, В. А. Разова, Е. В. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола // Физическая культура в школе. «Издательство Школьная Пресса»; гл. ред. Е. В. Жукунов. М., 2018, № 3, с.58-63.
2. Карабут, Р. В. Технология применения подвижных игр. // Физическая культура в школе. «Издательство Школьная Пресса»; гл. ред. Е. В. Жукунов. М., 2017, № 4, с.41-47.
3. Абрамов, Э. Н. О программах, реализуемых в спортивных школах. // Физическая культура в школе. «Издательство Школьная Пресса»; гл. ред. Е. В. Жукунов. М., 2017, № 4, с.48-50.
4. Губа, В.П. Кучеров, П. В. Антипов, А. В. Обучение переходу от защиты к быстрому нападению в учебно-тренировочном процессе юных футболистов // Физическая культура в школе: «Издательство Школьная Пресса»; гл. ред. Е. В. Жукунов. М., 2016, № 5, с.44-48.
5. Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций. - М: Просвещение, 2017 год.
6. Правила игры по Футзалу – А.Т. Шаргаев М-2014 г.
7. Андреев, С. Н. Правила игры по футзалу. Вопросы и ответы. М-2009
8. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
9. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
10. Голомазов С. В, Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.