

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 9 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

Рассмотрено
на заседании школьного
методического объединения
классных руководителей
_____/Кандалова А.В./
Протокол №1
от «27» августа 2025г.

Проверено
и.о. директора по учебно-
воспитательной работе
_____/Артекина О.А./
Протокол №1
от «28» августа 2025г

Утверждено
Директор ГБОУ СОШ № 9
г.Сызрани

/Просвирнина Л.В./
Пр.№279 ОД от 29.08.2025г

Программа внеурочной деятельности
«Спортивный клуб. Футбол для всех»
5-9 классы

г.Сызрань, 2025 г.

Пояснительная записка курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Футбол для всех»

Курс внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Футбол для всех» на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Курс внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Футбол для всех» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических, духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Командный характер игры в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность, личные качества - самостоятельность, инициативу, творчество. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематические занятия футболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, обеспечивают каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения курса по футболу является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием средств футбола, формирования у подрастающего поколения потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачами изучения курса по футболу являются:

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела средствами футбола;

укрепление и сохранения здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей организма;

воспитание нравственных качеств, чувства товарищества и личной ответственности, сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности в футболе.

Место и роль курса по футболу. Курс внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Футбол для всех» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

Учитель имеет возможность вариативно использовать учебный материал в разных частях урока по физической культуре с выбором различных элементов игры в футбол с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Курс внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Футбол для всех» может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по футболу с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 1,5-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём 5- 9-х классах – 51 час);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5- 9-х классах – 51 час).

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Футбол для всех»

Знания о футболе.

Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Игровые амплуа в футболе. Подбор общеразвивающих упражнений для разминки футболистов различных амплуа.

Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий футболом в зависимости от места проведения занятий. Организация и проведение

соревнований по футболу для обучающихся младшего возраста во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых специальных упражнений с футбольным мячом, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.

Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки футболиста.

Технические действия в игре.

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу, по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, внешней частью подъёма, после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча, с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом), «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии, с места из положения ноги вместе и шага, на точность: в ноги или 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, катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением, высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега, летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор месторасположения на футбольном поле.

Индивидуальные действия с мячом. Способы остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Передача в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игровые комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению «опекаемого» игрока и противодействие получению им мяча. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара». Розыгрыш мяча от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Планируемые результаты

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Футбол для всех» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении курса по футболу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
понимания во время игры в футбол;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных
игровых ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы
из спорных ситуаций во время игры в футбол;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

При изучении курса по футболу на уровне основного общего образования у
обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной
деятельности, поиска средств её осуществления с использованием игры в футбол;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные
действия в соответствии с правилами и условиями игры в футбол, определять
наиболее эффективные способы достижения игрового результата;

владение двигательными действиями и физическими упражнениями футбола
и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-
оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

овладение способностью использовать знаки, символы, схемы в игровой
и соревновательной деятельности по футболу;

аргументирование своей позиции и координирование ее с позициями
партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной
деятельности.

Предметные результаты

При изучении курса «Футбол для всех» на уровне основного общего
образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные
результаты:

формирование первоначальных представлений о развитии футбола,
олимпийского движения, истории возникновения и развития игры в России и мире;

владение различными приемами владения мячом;

применение тактических и стратегических приемов организации игры
в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

применение различных приемов владения мячом и специальными
упражнениями футбола, активное их использование в самостоятельно
организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной
деятельности;

овладение основными техническими и тактическими элементами футбола

и применение их в игре в групповых и командных действиях в нападении и защите;

организация соревнований по футболу для обучающихся младшего школьного возраста;

овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Календарно-тематическое планирование
курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб. Футбол для всех»**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
		Всего	
1	Техника безопасности во время занятий футбол Правила игры в футбол.	1	
2	История и эволюция игры в футбол.	1	
3	Гигиена одежды и обуви для занятий футболом.	1	
4	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе.	1	
5	Тестирование уровня физической подготовленности в футболе	1	
6	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	
7	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	
8	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1	
9	Игра в мини-футбол по упрощенных правилам.	1	
10	Остановка катящегося мяча способом «наступление».	1	
11	Остановка катящегося мяча способом «наступление». Совершенствование.	1	
12	Игра в мини - футбол по упрощенным правилам.	1	
13	Ведение мяча «по прямой», «по кругу».	1	
14	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1	
15	Обводка мячом ориентиров (конусов) с последующим ударом по воротам.	1	
16	Обводка мячом ориентиров (конусов) с последующим ударом по воротам.	1	
17	Передача мяча в парах на месте и в движении.	1	
18	Игра по упрощенным правилам.	1	
19	Тактические действия в нападении.	1	
20	Упражнения для развития быстроты.	1	

21	Тактические действия в защите.	1	
22	Упражнения для развития ловкости.	1	
23	Тактика игры вратаря.	1	
24	Упражнения для развития выносливости.	1	
25	Игра вратаря (технические действия).	1	
26	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
27	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1	
28	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	
29	Игры, развивающие физические способности	1	
30	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты	1	
31	Игры, развивающие физические способности.	1	
32	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие скорости.	1	
33	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие ловкости.	1	
34	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие быстроты.	1	
35	Подвижные игры и эстафеты с футбольным мячом на развитие координации.	1	
36	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	
37	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Остановка мяча грудью.	1	
38	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	
39	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	
40	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	
41	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1	
42	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
43	Выбивание мяча ударом ногой.	1	
44	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1	

45	Отбор мяча перехватом.	1	
46	Отбор мяча в подкате.	1	
47	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
48	Двусторонняя учебная игра.	1	
49	Позиционные нападения.	1	
50	Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:3 с атакой и без атаки ворот.	1	
51	Соревновательная практика	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		51	