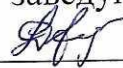


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1 им. академика Б.Н. Петрова»
города Смоленска

«РАССМОТРЕНО»

заведующая кафедрой
 Деревянко И.В.
« 27 » «08» 2025 г

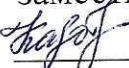
«ПРИНЯТО»

педагогическим советом
« 28 » «08» 2025 г
протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»


Директор лицея
Моисеенков Г.А.
« 28 » «08» 2025 г
приказ № 290

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора
 Казанцева Т.В.
« 27 » «08» 2025 г

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
модуля «Футбол»
для 7 А,Б,В,Г классов
на 2025- 2026 учебный год**

Составители: Брикин Кирилл Владимирович,
Кунцевич Игорь Леонардович,
учителя физической культуры

Смоленск
2025

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативные акты, регламентирующие составление программы

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Футбол» для 6 класса составлена в соответствии с обновленным Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 1 им. академика Б.Н. Петрова», составленной в 2024 году, учебного модуля «Футбол» федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, а также примерной рабочей программой, разработанной Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» под общей редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», при взаимодействии со специалистами Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз».

Программа реализуется в рамках участия лицея в федеральном проекте «Футбол в школе».

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Целью модуля «Футбол» (далее – модуль) является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «футбол».

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;
- формирование общих представлений о футболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

- направленностью, техническими приемами вида спорта «футбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
 - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
 - популяризация футбола среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям футболом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
 - выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

1.3. Место курса в учебном плане лица.

Модуль реализуется во внеурочное время в 7-х классах в рамках рабочей программы внеурочной деятельности, в объеме 34 часов в год.

1.4. Сведения об УМК

Учебный модуль «Футбол» под общей редакцией Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», при взаимодействии со специалистами Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз».

Модуль прошел экспертно-методический совет ФГБУ «ФЦОМОФВ» протокол № 5 от 11 июня 2019 года, имеет положительные рекомендации и заключение.

Авторы - составители: Грибачева М.А. к. п.н., Анисимова М.В.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

1. Сетевые образовательные сообщества "Открытый класс". "Физическая культура»

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

2. Сообщество учителей физической культуры на портале "Сеть творческих учителей"

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

3. Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

4. Сайт "ФизкультУра" <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

5. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры

6. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

7. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

8. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт"

II. Содержание курса внеурочной деятельности

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ

История развития современного футбола в мире, в России, в регионе. Развитие футбольного клубного движения на международном и всероссийском уровнях. Выдающиеся футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Достижения отечественной сборной команды на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх.

Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире, роль и основные функции Общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» (РФС), ФИФА и УЕФА.

Спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Первые правила игры в футбол. Размеры и обустройство футбольного поля, технические требования к инвентарю и оборудованию. Состав футбольной команды, игровые амплуа (функции игроков). Роль капитана команды. Судейская бригада, обязанности и функции. Жесты судьи. Современные правила соревнований по футболу. Основные футбольные термины и определения.

Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных). Спортивно-массовые мероприятия по футболу для школьников.

Школьная спортивная лига по футболу, проекты: «Кожаный мяч», «Колосок», «Мини-футбол – в школу», «День массового футбола» для школьников, проводимых в регионе и России. Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Понятия и характеристика технических приемов в футболе, их названия и методы выполнения. Характеристика тактики игры в футбол и ее компонентов.

Правила безопасного поведения (техники безопасности) во время занятий футболом. Требования к местам проведения занятий футболом, инвентарю и оборудованию. Правила безопасного правомерного поведения на стадионе в качестве зрителя, фаната-болельщика.

Гигиенические основы образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности юного футболиста. Режим дня юного футболиста. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Правила ухода за инвентарем и оборудованием.

Характерные травмы футболистов и меры и мероприятия по их предупреждению.

Влияние занятий футболом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств. Правильное сбалансированное питание футболиста. Формирование навыков здорового образа жизни средствами футбола, Способы самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий футболом.

Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств

личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Основы психологической подготовки футболистов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы организации самостоятельных занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр с элементами футбола во время досуговой деятельности со своими сверстниками, во время активного отдыха и каникулярного времени. Подвижные игры с элементами футбола и их правила. Подготовка мест для занятий футболом. Организация и проведение подвижных игр специальной направленности с элементами футбола.

Специальные физические упражнения футболиста, их роль и место в формировании технического мастерства. Комплексы футбольных упражнений общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия. Упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью. Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (далее – УГГ), корригирующей гимнастики с элементами футбола. Проведение общеразвивающих упражнений с элементами футбола и включение их в разминку.

Выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов футболиста и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Осуществление функций судьи, помощника судьи, судьи секретаря во время учебных и товарищеских игр.

Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Первые внешние признаки утомления во время занятий футболом. Средства восстановления после больших физических нагрузок, после соревновательной деятельности. Характерные травмы футболистов, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Составление индивидуальных планов (траекторий роста) физической подготовленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по футболу. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, способы выявления и исправления технических ошибок.

Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений для воспитания специальных физических качеств футболиста. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. Футбольная разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Подвижные игры специальной направленности. Эстафеты с предметами и без предметов на развитие общих физических и специальных физических качеств футболиста.

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, технические приемы футболиста.

Специальные упражнения по развитию тактического мышления:

«Рациональное расположение на площадке при организации атакующих действий», «Расположение игроков на футбольном поле при коллективной организации оборонительных действий».

Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Бег: приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции и с различной скоростью.

Прыжки: толчком двумя ногами, толчком одной ногой, многоскоки, с двух на две, в длину, в высоту, с подтягиванием бедра на месте и с продвижением вперед.

Остановки: прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. Повороты: на одной ноге, прыжком, выпадом, на 90^0 , 180^0 , 360^0 .

Индивидуальные технические приемы владения мячом: ведение, удары, остановки, финты, отбор мяча.

Ведение: внутренней частью подъема, средней частью подъема, внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой.

Удары ногой: внутренней стороной стопы, внутренней/внешней частью подъема, средней частью подъема; по прямой, на короткие и средние расстояния; по лежащему, катящемуся, летящему навстречу мячу; по различным траекториям низом, верхом; удары после остановки, рывков.

Удары серединой лба – на месте, в движении.

Остановки мяча ногой: подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью, внутренней частью подъема.

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Финты: «уходом» выпадом, переносом ноги через мяч; «ударом ногой» с уходом или «убиранием мяча», с остановкой, с пропуском мяча; с остановкой мяча ногой, туловищем.

Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке.

Техника владения мячом игры вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.

Тактические действия (индивидуальные и групповые) -элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках, группах, линиях; забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в футбол. Участие в соревновательной деятельности.

<i>Содержание</i>	<i>Формы организации познавательного процесса</i>
ЗНАНИЯ О ФУТБОЛЕ Выдающие футбольные клубы, их история и традиции. Легендарные отечественные и зарубежные футболисты, тренеры. Первые правила игры в футбол. Классификация футбольных упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Правила безопасного поведения	Беседа, опрос, презентации, показ образцов упражнений
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Специальные физические упражнения футболиста. Выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методы и меры предупреждения травматизма. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу.	Подвижные игры с элементами футбола
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. Комплексы разминки. Комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Специальные упражнения по развитию тактического мышления. Способы передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты с мячом и без мяча. Прыжки, остановки, повороты. Удары ногой,	Учебные игры в футбол. Отработка футбольной техники.

головой, финты.	
-----------------	--

Остановки туловищем: грудью, животом; стоя на месте, летящего навстречу мяча в движении.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря.

III. Планируемые результаты

3.1. Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития футбола, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; положительных качеств личности;
- моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по футболу;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

3.2. Метапредметные результаты

Познавательные универсальные учебные действия

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами футбола, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в групп; находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

3.3.Предметные результаты

- знания о влиянии занятий футболом: на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств; на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;
- знание роли главных футбольных организаций мира, Европы, страны, региона; общих сведений о ведущих футбольных отечественных и зарубежных клубах, выдающихся отечественных и зарубежных футболистах и тренерах;
- понимание характеристик разных стратегий, тактик и стилей игры команд мирового и отечественного футбола;
- понимание основных направлений развития спортивного (футбольного) маркетинга, развитие интереса в области спортивного (футбольного) маркетинга, стремление к профессиональному самоопределению;
- знание современных правил организации и проведения соревнований по футболу; правил судейства, роли и обязанностей судейской бригады; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- применение и соблюдение правил игры в футбол в процессе учебной и соревновательной деятельности; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;
- освоение и демонстрация техники ударов по мячу ногой, головой различными способами, остановок, ведения мяча в различных сочетаниях приемов техники передвижения с техникой владения мячом, различных обманных движений (финтов), отбора и вбрасывания мяча, технических приемов и тактических действий вратаря; применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение

изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

- знание и применение правил безопасности при занятиях футболом, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя, болельщика;

- знание и применение способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и/или во время занятий футболом;

- соблюдение требований к местам проведения занятий футболом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, футбольным полем;

- знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий футболом; выявление факторов риска и предупреждение травмоопасные ситуации; умение оказания первой помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом.

IV. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Учет Рабочей программы воспитания
Знания о футболе	8	Формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к собственному физическому здоровью
Способы физической деятельности	12	Формирование принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни
Физическое совершенствование	14	Формирование принятия и реализации ценностей здорового и безопасного образа жизни
	34	

Поурочное планирование

Раздел	Кол-во часов	№	Тема занятия
Знания о футболе	8	1	Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Характерные травмы и меры их предупреждения.
		2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви.
		3	Правила судейства соревнований по футболу.
		4	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые

			признаки утомления. Средства восстановления.
		5	Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития.
		6	Правила безопасной культуры поведения в качестве зрителя
		7	Роль и обязанности судейской бригады
		8	Влияние занятий футболом на формирование положительных качеств личности человека
Способы физической деятельности	12	9	Организация общеразвивающей и специальной разминки футболиста
		10	Упражнения на координацию. Удар по воротам после комбинации «стенка»
		11	Удар по ворота после комбинации «стенка». Комплекс беговых упражнений.
		12	Подвижная игра «Четыре конуса». Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад.
		13	«1х1 прием мяча с уходом в сторону»
		14	Передача мяча в треугольнике
		15	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. «2 х вратарь с ударом по воротам»
		16	Короткие передачи мяча в движении (в квадрате)
		17	Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад. Игра «2х1 + вратарь (с разными заданиями)
		18	«1х1 прием мяча с уходом в сторону»
		19	Игра «2х1 (с завершением в малые ворота)».
	20	Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Короткие передачи мяча в движении (в квадрате) Игра «2х2 (в малые ворота)».	
Физическое совершенствование	14	21	Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафеты
		22	Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед. Игра «2х2 + вратарь (с завершением в одни ворота)».
		23	Передачи мяча в тройках через центр

	24	Обводка стоек и удар по воротам
	25	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата»
	26	Игра «4х4 «Футбол» (в малые ворота)».
	27	Подвижная игра и эстафеты с элементами футбола). Игра «4х4 или 5х5 + вратари (в мини-футбольные ворота)».
	28	Подвижная игра «Четыре конуса». Обводка стоек и удар по воротам
	29	Игра «4х4 или 5х5 + вратари (в мини-футбольные ворота)».
	30	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-два квадрата». Игра «4х4 или 5х5 + вратари».
	31	Передачи мяча в парах и удар по воротам
	32	Подвижная игра «Ведение, дриблинг, финты-переход границы»
	33	<i>Промежуточная аттестация (учебная игра в футбол)</i>
	34	Обобщающее занятие.