Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус на Советской: г. Новосибирск, ул. Советская, 63, тел. 222-35-15,
e-mail: l_22@edu54.ru

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по футболу

(уровень начального общего образования)

Разработчик: Машанов В.В.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2026

1. Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке физкультуры, но и в рамках дополнительного образования

Актуальность реализации данной программы обусловлена необходимостью раннего физического развития детей, укрепления здоровья и формирования основ командного взаимодействия. Занятия футболом способствуют развитию координации, ловкости и выносливости, что является залогом успешного физического развития ребенка и важным условием для его полноценной социальной адаптации.

Программой предусмотрено формирование базовых теоретических знаний о правилах игры, а также развитие практических навыков владения мячом, техники ведения, паса и удара. Методы организации учебной деятельности предусматривают развитие у обучающихся нестандартного игрового мышления, умения быстро принимать решения в меняющейся игровой ситуации и способности к самовыражению через двигательную активность. Для полного учета потребностей учащихся в программе используется дифференцированный подход (с учетом физической подготовки), что стимулирует учащегося к преодолению собственных возможностей и развитию спортивных навыков.

Программа станет востребованной в первую очередь школьниками, которые имеют стойкий интерес к командным видам спорта, стремление к активному образу жизни и высокую мотивацию к достижению спортивных результатов.

Характеристика возраста

В младшем школьном возрасте (7–10 лет) у детей происходит активное развитие двигательных способностей и формирование характера. В этот период закладывается фундамент координации и чувства ритма, а также происходит переход от игровой деятельности к учебной. Занятия футболом помогают сформировать дисциплинированность, волю к победе и умение работать в коллективе. Подобного рода заинтересованность стимулирует постоянное желание ребенка к физическому совершенствованию, расширению своих возможностей и получению новых спортивных навыков, а также мотивирует учащегося на раннюю профориентацию в сфере спорта.

Программа нацелена на помощь ребенку в освоении основ техники футбола, а также в приобретении важного социального опыта: умения соблюдать правила, уважать соперника и нести ответственность за результат команды.

Программа поможет школьнику в более глубоком понимании основ командного спорта, а также в приобретении важных социальных навыков, таких как лидерство, коммуникация и командная работа

Цель программы: физическое развитие, укрепление здоровья и обучение базовым техническим приемам игры в футбол в доступной для младшего школьного возраста форме.

Задачи:

- **Обучающие:** обучить техническим элементам (ведение мяча, передачи, удары по воротам), познакомить с основными правилами игры и тактическими приемами;
- **Развивающие:** развивать координацию движений, быстроту реакции, ловкость, силу и общую выносливость;
- **Воспитательные:** воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, волю к победе и уважение к правилам честной игры (Fair Play).

Объем программы 66 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.
Срок обучения: один год обучения

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности данных возрастных категорий. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

− в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

− в возможности комплектования разновозрастных групп для организации профориентационной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;

− в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

Особенности работы учителя по программе.

Задача учителя состоит в том, чтобы сопровождать процесс профессиональной ориентации школьника, раскрывая потенциал каждого через вовлечение в многообразную деятельность, организованную в разных формах. При этом результатом работы учителя в первую очередь является личностное развитие учащегося. Личностных результатов учитель может достичь, увлекая ученика совместной и интересной им обоим деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия ценностным содержанием.

Схема проведения занятий по программе:

В этом возрасте дети учатся через действие, игру и повторение.
Ниже представлена адаптированная схема проведения занятия, которая соответствует методике спортивной подготовки для младших школьников.

Схема проведения тренировочных занятий по программе:

1. **Вводная часть (Теория и постановка задачи).** Краткое объяснение темы занятия (например, «передача мяча внутренней стороной стопы»). Демонстрация правильного выполнения движения тренером. Обсуждение ключевых нюансов: куда смотреть, как ставить стопу, как распределить силу удара.

2. **Подготовительная часть (Разминка и подготовка к нагрузке).** Подготовка организма

к выполнению упражнений: общая разминка (беговые упражнения, суставная гимнастика) и специальная разминка (работа с мячом, упражнения на координацию и ловкость), чтобы подготовить мышцы к основной технической работе.

3. **Основная часть (Практическая отработка навыков).** Выполнение комплекса упражнений, направленных на освоение конкретной методики движения. Проходит в три этапа:

- *Статика/Медленный темп:* отработка техники без сопротивления.
- *Динамика:* выполнение упражнений в движении или в парах.
- *Игровой элемент:* применение изученного навыка в упрощенной игровой ситуации (мини-игры, упражнения с элементами соревновательности).

4. **Заключительная часть (Анализ и рефлексия).** Заминка (спокойный бег, растяжка). Обсуждение с детьми их успехов: что получилось лучше всего, а над чем нужно поработать на следующем занятии. Самооценка учеников: «чувствовал ли я мяч?», «удалось ли попасть в цель?».

5. **Творческое развитие (Игровое проектирование).** Для детей, проявивших повышенный интерес к тактике или технике, предлагается элемент «мини-проекта»: например, самостоятельно придумать и предложить новую игровую комбинацию или упражнение для группы. Результаты спортивных достижений и освоения новых навыков оцениваются в ходе регулярных контрольных игр, зачетов и участия в школьных спортивных соревнованиях.

Используемые образовательные технологии, в том числе дистанционные

Обучение может осуществляться с использованием дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ), которое предполагает как самостоятельное прохождение учебного материала учеником, так и с помощью сопровождения учителя. При применении ДОТ используются платформы: лицейская платформа дистанционного обучения Moodle, ФГИС «Моя школа», ГИС «Электронная школа» Новосибирской области.

При реализации рабочей программы могут быть использованы материалы для подготовки к профилям олимпиады КД НТИ и стандартов Всероссийского чемпионатного движения по профессиональному мастерству «Профессионалы».

Интерактивные технологии

- **Видео-разборы:** использование мобильных устройств для записи выполнения упражнения учеником и последующего совместного просмотра (рефлексии) с тренером для исправления ошибок в технике.

2. Содержание

1 класс: «Знакомство с мячом и развитие ловкости»

По принципу «от игры к технике». Основной упор делается на развитие координации, ловкости и базового интереса к мячу, а не на сложную тактику
Цель: адаптация к мячу, развитие общей координации и базовых движений.

Модуль 1. Введение в футбол и основы безопасности

- **Темы:** Правила поведения на поле; знакомство с инвентарем.
- **Основные вопросы:** Что такое футбол? Как правильно одеваться для занятий? Правила безопасности во время игр.

Модуль 2. Координация и основы владения мячом

- **Темы:** Развитие чувства мяча; основные виды движений.
- **Основные вопросы:** Передвижения без мяча (бег, прыжки, приставные шаги); прикосновения к мячу разными частями стопы; упражнения на равновесие.

Модуль 3. Подвижные игры с мячом

- **Темы:** Игры на развитие реакции; игровые ситуации.
- **Основные вопросы:** Преследование мяча; отработка простого ведения мяча в игровых формах; развитие внимания.

2 класс: «Основы техники и работа над движением»

Цель: освоение первичных технических элементов (ведение, передача).

Модуль 1. Техника ведения мяча (Дриблинг)

- **Темы:** Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы; обводка препятствий.
- **Основные вопросы:** Как контролировать мяч при движении; как менять направление движения; работа стопы при контакте с мячом.

Модуль 2. Основы передачи мяча

- **Темы:** Передача мяча партнеру на короткие дистанции; прием мяча.
- **Основные вопросы:** Постановка опорной ноги; использование внутренней стороны стопы для точности; «мягкий» прием мяча.

Модуль 3. Игровое взаимодействие

- **Темы:** Игры в парах и малых группах.
- **Основные вопросы:** Понимание направления движения мяча; взаимодействие с партнером в упрощенных условиях.

3 класс: «Развитие точности и ударных навыков»

Цель: совершенствование техники удара и начало понимания игровых позиций.

Модуль 1. Техника удара по мячу

- **Темы:** Удар по мячу внутренней стороной стопы; удар подъемом.
- **Основные вопросы:** Направление удара; сила удара; точность попадания в цель (ворота или мишень).

Модуль 2. Техника приема и контроля

- **Темы:** Прием мяча подошвой; прием мяча внутренней стороной стопы.

- **Основные вопросы:** Как укротить мяч; как подготовить мяч для следующего действия (паса или удара).

Модуль 3. Основы командной игры

- **Темы:** Роль игрока на поле; базовые правила игры.
- **Основные вопросы:** Понятие «защита» и «нападение»; правила аута, углового удара и фола; основы командного духа.

4 класс: «Комплексное применение навыков в игре»

Цель: объединение всех элементов в игровые ситуации и развитие тактического мышления.

Модуль 1. Совершенствование игровых действий

- **Темы:** Сочетание ведения, паса и удара; дриблинг в условиях сопротивления.
- **Основные вопросы:** Как обыграть соперника; как выполнить передачу под давлением; быстрое переключение с атаки на защиту.

Модуль 2. Тактические основы (Микро-тактика)

- **Темы:** Игра в пространстве; создание свободного места.
- **Основные вопросы:** Куда бежать, когда мяч у партнера; как занимать позицию на поле; основы командного взаимодействия.

Модуль 3. Спортивная культура и правила

- **Темы:** Полноценные мини-матчи; разбор правил.
- **Основные вопросы:** Знание правил игры (офсайд — ознакомительно, нарушения, штрафные); соблюдение правил честной игры (Fair Play); самооценка своего прогресса.

3. Планируемые результаты освоения программы по внеурочному курсу футбол на уровне начального образования

1.Личностные результаты

- **Спортивная дисциплина:** понимание важности соблюдения правил и режима тренировок.
- **Командный дух:** развитие способности работать в коллективе, уважать товарищей и партнеров по команде.
- **Эмоциональный интеллект:** умение справляться с поражениями и адекватно реагировать на победы; развитие самоконтроля.
- **Ценности Fair Play:** понимание принципов честной игры, уважение к сопернику и судье.
- **Здоровый образ жизни:** осознание связи между физической активностью и самочувствием.

2.Метапредметные результаты
- **Познавательные:** умение анализировать свои действия, находить ошибки в движениях и искать способы их исправления (рефлексия).
- **Регулятивные:** умение ставить перед собой простую задачу (например, попасть в цель),

планировать свои действия и контролировать выполнение упражнения.
- **Коммуникативные:** умение четко давать и принимать команды, договариваться с партнерами в игровых ситуациях, эффективно общаться в группе.
- **Пространственное мышление:** развитие способности ориентироваться в пространстве (поле, позиция относительно мяча и партнеров).

3. Предметные результаты
1 класс

- **Координация:** владение базовыми двигательными навыками (бег, прыжки, повороты) без потери равновесия.
- **Чувство мяча:** умение соприкасаться с мячом разными частями стопы, не теряя контроля над ним на коротких дистанциях.
- **Реакция:** способность быстро реагировать на зрительный или звуковой сигнал в игровых упражнениях.
- **Безопасность:** знание правил безопасного поведения на спортивной площадке.

2 класс

- **Ведение (Дриблинг):** умение вести мяч по заданной траектории, обводя препятствия (конусы, фишки).
- **Передача:** способность выполнять короткие пасы внутренней стороной стопы партнеру.
- **Прием:** базовый навык остановки мяча подошвой или внутренней стороной стопы.
- **Ориентация:** умение двигаться в направлении мяча.

3 класс

- **Удары:** освоение техники удара по мячу внутренней стороной стопы (на точность) и подъемом (на силу).
- **Контроль мяча:** умение выполнять прием мяча с последующим продолжением движения (контрольный прием).
- **Тактическое понимание:** понимание разницы между атакой и защитой; знание основных терминов (аут, угловой, фол).
- **Взаимодействие:** умение выполнять передачу мяча в движении.

4 класс

- **Технический комплекс:** способность сочетать в одном игровом эпизоде ведение, передачу и удар.
- **Дриблинг в условиях помехи:** умение сохранять контроль над мячом при попытках соперника отобрать его.
- **Микро-тактика:** умение занимать свободную позицию на поле, открываться под передачу, понимать основы командного взаимодействия.
- **Правила игры:** уверенное знание основных правил футбола и умение применять их в мини-матчах.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
	Раздел 1. Безопасность и основы				
1.1	Техника безопасности. Знакомство с мячом, формой, правила поведения Спортивная гигиена	2	Спортивная дисциплина: понимание важности соблюдения правил и режима тренировок	Слушают, выполняют задания	тренировка
1.2	Развитие координации и ловкости. Бег с изменением направления, прыжки, координационная лестница. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Эстафеты.	3	Координация: владение базовыми двигательными навыками (бег, прыжки, повороты) без потери равновесия. - Чувство мяча: умение соприкасаться с мячом разными частями стопы, не теряя контроля над ним на коротких дистанциях. - Реакция: способность быстро реагировать на зрительный или звуковой сигнал в игровых упражнениях. - Безопасность: знание правил безопасного поведения на спортивной площадке	Выполнение упражнений, ОРУ, СБУ	тренировка
Раздел 2. Технический блок					

2.1	Работа с мячом. Ведение, передача, прием, удар. Отработка технических элементов в парах, тройках, индивидуально. Техническая тренировка, игровые упражнения	5	Умение вести мяч по заданной траектории, обводя препятствия (конусы, фишки).	Координационная работа: бег по змейке, прыжки через барьеры/конусы, работа на координационной лестнице, упражнения на баланс. Развитие реакций: Выполнение движений по звуковому (свисток) или зрительному (поднятая рука тренера) сигналу.	тренировка
2.2	Ведение мяча (Дриблинг) Ведение внутренней и внешней стороной стопы. Ведение подошвой. Обводка фишек. Дриблинг по заданным траекториям, «змейка», ведение с ускорением. Упражнения с мячом. Эстафеты	5	Умение вести мяч по заданной траектории, обводя препятствия (конусы, фишки	- Координационная работа: Бег по змейке, прыжки через барьеры/конусы, работа на координационной лестнице, упражнения на баланс. - Развитие реакций: Выполнение движений по звуковому (свисток) или зрительному (поднятая рука тренера) сигналу.	тренировка
2.3	Прием и остановка мяча. Прием мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Прием паса после партнера. Упражнения в парах. Игровые задания	5	Ведение, прием, передача, ориентация	Выполняют общеразвивающие упражнения (ОРУ): Динамическая разминка, растяжка, упражнения на гибкость и подвижность суставов	тренировка

2.4	Удары по воротам. Удар внутренней частью стопы. Удары по пустым воротам. Упражнения «Бей в цель», мини-соревнования.	10	Удары по воротам, попадание мячом в установленные фишки или в пустые зоны ворот (развитие точности). - Работа в «круг» или «линию»: Коллективное выполнение технических элементов для отработки ритма.	Выполняют отработку упражнений	тренировка
Раздел 3. Тактический блок					
	Игровое взаимодействие, Основы позиционной игры. Понятие атаки, защиты и командного взаимодействия», «Участие в мини-матчах, отработка игровых ситуаций (1х1, 2х2).","Мини-футбол, тактические игры."	8	Микро-тактика: умение занимать свободную позицию на поле, открываться под передачу, понимать основы командного взаимодействия. - Правила игры: уверенное знание основных правил футбола и умение применять их в мини-матчах.	Обсуждение ситуаций (аут, угловой, нарушение правил) в игровой форме. -Тактическое ориентирование: Выполнение заданий «Куда отдать пас?», «Где свободное место?».	тренировка
	Основы защиты и отбора, Понятие перехвата. Правильное положение тела при защите. Перекрытие линий паса, Попытки отбора мяча, ведение игрока перед собой. Упражнения «Один в один», игры «Защитник	5	Микро-тактика: умение занимать свободную позицию на поле, открываться под передачу, понимать основы командного взаимодействия. - Правила игры: уверенное знание основных правил футбола и умение применять их в мини-матчах.	Обсуждение ситуаций (аут, угловой, нарушение правил) в игровой форме. -Тактическое ориентирование	тренировка
	Игровое	5	- Правила игры:	Обсуждение	тренировка

	мышление и правила, "Правила игры: аут, угловой, фол, начало игры. Понятие Fair Play.", "Применение правил в игре, решение игровых задач (куда отдать пас).","Игровые ситуации, обсуждение правил.		уверенное знание основных правил футбола и умение применять их в мини-матчах	ситуаций (аут, угловой, нарушение правил) в игровой форме. -Тактическое ориентирование	
	Командная игра (Мини-футбол), ,Применение всех навыков в условиях ограниченного пространства. "Игра в малых группах (3х3, 4х4), соблюдение позиций на поле. Турниры, свободная игра под контролем	3	- Правила игры: уверенное знание основных правил футбола и умение применять их в мини-матчах	Свободная игра с соблюдением правил	Турнир, соревнования
Раздел 4. Контрольно-переводной блок,					
	Проверка уровня физической подготовки и технического мастерства., Выполнение нормативов (бег, чеканка, ведение), участие в итоговом турнире. Тестирование, контрольные игры	5	Выполнение контрольных нормативов	Сдача нормативов	тренировка
	Бег на скорость, прыжки, координационные тесты.	5	Выполнение контрольных нормативов	Сдача нормативов	тренировка

	Выполнение нормативов по физкультуре. Тестирование.				
	Итоговый мини-турнир, , Закрепление всех навыков в соревновательной форме., Игра по правилам, командная борьба. Турнир внутри группы	5	- Правила игры: уверенное знание основных правил футбола и умение применять их в мини-матчах.	Выполнение учебной игры с капитанами команд	турнир
		66часов			