Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ №4
_____Монахова С.В.
«31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Футбол»

Срок реализации программы: *1 год*

Класс: *4*

Автор-составитель: *Устьянцев А.М*

Куйбышев, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…….. 3

Содержание обучения…… 4

Планируемые результаты…….. 4

Тематическое планирование……. 5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предлагаемого курса, его место в структуре учебного плана, подходы к отбору содержания, определению планируемых результатов.

Планируемые результаты освоения программы курса включают личностные, метапредметные, предметные результаты за весь период обучения на уровне основного общего образования.

АКТУАЛЬНОСТЬ КУРСА

Футбол — самый популярный и массовый вид спорта в мире и в России. Занятия футболом способствуют не только физическому развитию ребенка, но и формированию характера, навыков командного взаимодействия, волевых качеств. В условиях цифровизации и снижения двигательной активности школьников, спортивно-оздоровительная деятельность становится важнейшим инструментом сохранения здоровья нации. Программа учитывает возрастные особенности младших школьников и направлена на формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель: формирование основ здорового образа жизни, разносторонней физической подготовленности и овладения базовыми элементами игры в футбол.

Задачи:

1. Обучить основам техники владения мячом (остановка, ведение, передачи, удары по воротам).
2. Развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость.
3. Сформировать знания о правилах игры, технике безопасности и личной гигиене.
4. Воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность, уважение к сопернику и правилам честной игры.

МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Программа рассчитана на 34 академических часа в течение одного учебного года (1 час в неделю).

Программа реализуется в виде курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности.

Возраст обучающихся: 7–10 лет (1–4 классы). Форма проведения: групповая.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Теоретические основы и общая физическая подготовка (ОФП). История футбола. Правила игры и безопасности. Гигиена спортсмена. Строевые упражнения. Разминка. Подвижные игры с элементами футбола.

Раздел 2. Техника владения мячом. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Передачи мяча в парах и тройках. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и подъемом.

Раздел 3. Тактическая подготовка. Индивидуальные действия (выбор позиции). Групповые действия (взаимодействие в парах). Учебные игры на малых площадках.

Раздел 4. Игровая деятельность. Двусторонние игры (5х5, 7х7) по упрощенным правилам. Участие в школьных соревнованиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства для достижения поставленных целей.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Проявление чувства гордости за спортивные достижения России.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Знание истории возникновения футбола и правил игры.

- Представление о влиянии занятий футболом на физическое развитие и здоровье.
- Умение выполнять основные технические приемы: остановка, ведение, передача и удар по мячу.
- Владение элементарными тактическими действиями в нападении и защите.
- Умение организовать самостоятельные занятия и участвовать в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАССЫ

№	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Основное содержание	Форма проведения	Характеристика деятельности
Раздел 1. Теоретические основы и ОФП (8 часов)					
1.1	Вводное занятие. История футбола. Инструктаж по ТБ.	2	Просмотр презентации. Правила поведения на поле.	Беседа	Ознакомление с историей спорта
1.2	Гигиена спортсмена. Режим дня.	1	Правила личной гигиены, питьевой режим.	Беседа	Усвоение норм ЗОЖ
1.3	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	5	Бег, прыжки, эстафеты, игры «Салки», «Вышибалы».	Практикум	Выполнение общеразвивающих упражнений
Раздел 2. Техника владения мячом (16 часов)					
2.1	Стойка футболиста. Упражнения с мячом в руках.	2	Жонглирование, перекаты мяча подошвой.	Практикум	Отработка технических приемов
1.2	Остановка катящегося мяча.	4	Остановка внутренней стороной стопы и подошвой.	Практикум	Отработка технических приемов
2.3	Ведение мяча.	4	Ведение по прямой, змейкой, с изменением направления.	Практикум	Контроль мяча при движении
2.4	Передачи мяча.	4	Передачи в парах на месте и в движении.	Практикум	Отработка точности паса
2.5	Удары по мячу.	2	Удары по воротам с места.	Практикум	Отработка точности удара

Раздел 3. Тактическая подготовка и игры (10 часов)					
3.1	Тактика игры. Позиции на поле.	2	Учебная игра 2х2, 3х3.	Учебная игра	Выбор позиции
3.2	Учебные игры по упрощенным правилам.	6	Игры на малых площадках, мини-футбол.	Учебная игра	Применение навыков в игре
3.3	Итоговое занятие. Соревнование.	2	Турнир между классами или группами.	Учебная игра	Оценка результатов года
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		**34**			