

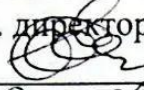
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КИЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
развивающего цикла
протокол № 1
от «28» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 /Н.И.Евсеенко/
«28» 08 2026 г.

Программа курса внеурочной деятельности

«Футбол в школу»

5-9 класс

(срок реализации 5 лет)

Составитель: Сергеев Евгений Станиславович

преподаватель-организатор ОБЗР

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол в школе» (далее Программа) разработана с учётом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». N 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=mlv1fgiv48455623595 (дата обращения 20.02.2026)
2. Приказ Минпросвещения России N 287 от 31.05.2021 (ред. от 18.06.2025) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101). – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389560/?ysclid=mlv1lame6y620707327 (дата обращения 20.02.2026).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями). – URL: <https://base.garant.ru/75093644/?ysclid=mlv1p7vbft529228059> (дата обращения 20.02.2026).
4. Приказ Минпросвещения России от 23.07.2025 N 551 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.08.2025 N 83289). – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202508250013?ysclid=mlv1vqs7xh392590282> (дата обращения 20.02.2026).
5. Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования"). – URL: <https://www.consultant.ru/law/hotdocs/76535.html?ysclid=mlv20muoak695693762> (дата обращения 20.02.2026).
6. Положения о внеурочной деятельности МБОУ СОШ № 10 г. Татарска.

Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Программа реализуется в работе с обучающимися 5–9 классов. Запланировано проведение 34 внеурочных занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Основной формат внеурочных занятий «Футбол в школу» – учебно- тренировочные занятия с обучающимися. Занятия позволяют обучающемуся укреплять и сохранять собственное здоровье при использовании средств футбола.

Основные темы занятий связаны со спортивной игрой футбол (техническая, тактическая подготовка), врачебный контроль, гигиена, физическая культура и спорт в России, история развития футбола, правила игры, сведения о строении и функциях организма человека.

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на физическое, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Ценностное наполнение внеурочных занятий

В основе определения тематики внеурочных занятий лежат следующие принципы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности

определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия

требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности

предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Особенности реализации программы

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога. Личностных результатов обучающихся педагог может достичь, увлекая школьников совместной и интересной многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Футбол в школу»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

5 класс

Личностные результаты:

- Формирование положительного отношения к занятиям футболом.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в процессе учебно-тренировочных занятий (работа в парах, простых группах).
- Проявление дисциплинированности и внимательности на занятиях.
- Освоение правил личной гигиены и требований безопасности на площадке.

Метапредметные результаты:

- Умение принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений.
- Способность контролировать свои действия при ведении и передаче мяча, ориентируясь на сигналы педагога.
- Владение начальными навыками наблюдения за простейшими показателями физического развития.

Предметные результаты:

- Знание правил техники безопасности, гигиенических требований и истории возникновения футбола в России (в рамках теории).
- Освоение техники ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы по прямой и с изменением направления.
- Освоение техники коротких передач (пас) внутренней стороной стопы в движении и на месте.
- Умение выполнять простейшие обманные движения (финты: «ложный замах», «ложная остановка»).
- Овладение техникой остановки (приёма) катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
- Знание основных правил игры в мини-футбол (разметка поля, начальный удар, вбрасывание).

6 класс

Личностные результаты:

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости по отношению к партнёрам.
- Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни через регулярные занятия.
- Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на занятии.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать собственные действия в процессе выполнения упражнений (ведение – передача).
- Способность конструктивно оценивать свои действия и действия сверстников (простейший анализ ошибок).

- Продуктивное взаимодействие со сверстниками при решении задач в подвижных играх и эстафетах с элементами футбола.

Предметные результаты:

- Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления, с уходом от преследования.
- Освоение техники передач мяча на разные расстояния (короткий и средний пас).
- Умение выполнять удары по воротам с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу.
- Освоение элементов перехвата мяча и простейших действий в обороне.
- Знакомство с тактикой: понимание терминов «открывание», «закрывание», взаимодействие в парах (пас - выход).
- Совершенствование техники игры вратаря (ловля и отбивание мяча).

7 класс

Личностные результаты:

- Формирование навыков бескорыстной помощи сверстникам при освоении сложных упражнений.
- Умение управлять своими эмоциями в различных игровых ситуациях (как при успехе, так и при неудаче).
- Осознание значения занятий футболом для всестороннего развития личности.

Метапредметные результаты:

- Умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием средств наглядности (видеоанализ, показ упражнения).
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья (ЧСС, самочувствие) во время и после нагрузки.
- Готовность находить компромиссы при принятии общих решений в командных взаимодействиях.

Предметные результаты:

- Освоение и совершенствование техники ударов головой (с места, в прыжке, с разбега).

- Умение выполнять удары по воротам после розыгрыша комбинаций (например, «стенка»).
- Совершенствование обманных движений и применение их в условиях единоборств («один на один»).
- Освоение тактики игры в защите и нападении: взаимодействие двух-трёх игроков.
- Знание правил судейства соревнований (роль судьи, основные нарушения).

8 класс

Личностные результаты:

- Формирование способности активно включаться в совместные спортивно-оздоровительные и соревновательные мероприятия.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности (в т.ч. соревновательной).
- Воспитание воли, настойчивости и умения преодолевать сложности.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей (например, улучшение личного показателя в контрольном испытании).
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений в игровой деятельности.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Предметные результаты:

- Дальнейшее совершенствование всех изученных технических приёмов в условиях, приближенных к игровым.
- Освоение и закрепление групповых тактических действий в нападении и защите.
- Умение применять индивидуальные тактические действия (оценка ситуации, выбор момента и способа ведения, паса или удара).
- Освоение тактических действий вратаря (выбор позиции, введение мяча в игру).
- Выполнение контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

9 класс

Личностные результаты:

- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в единстве его спортивной и социальной составляющих.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире (на примере игровых ситуаций).
- Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат в составе команды.

Метапредметные результаты:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности (на примере самоподготовки).
- Владение основами саморегуляции в учебной и игровой деятельности.
- Способность осуществлять объективное судейство соревнований и анализировать игру.

Предметные результаты:

- Демонстрация вариативного применения технико-тактических действий в зависимости от игровой ситуации.
- Умение выполнять сложные элементы техники (удар с лёта, удар головой в падении, сложные финты) в условиях двусторонней игры.
- Понимание и реализация командной тактики игры в мини-футбол (взаимодействие линий, стандартные положения).
- Знание истории развития мини-футбола в России, основ врачебного контроля и функциональных возможностей организма.
- Участие в соревнованиях по футболу, применение полученных знаний и умений в условиях реальной игры.

Содержание программы внеурочной деятельности «Футбол в школу»

Направленность дополнительного образования весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка

по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие мини-футбола в России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук.

Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом(масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом.

Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокогостарта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 х 30 м. и 4 х 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини-футбол.

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания

кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом;
выбивание мяча с рук.

Практические занятия.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.

катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ходпартнёру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы нестолкнуться друг с другом.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Программа предусматривает распределение учебного тренировочного материала для работы по футболу на 34 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в футбол.

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Футбол в школу» для 5-9 классов составлено с учетом программы воспитания

- создание условий для активной, эмоционально-окрашенной деятельности учащихся на уроке;
- формирование эмоционально-ценностного (личностного) отношения к усваиваемому учебному материалу
- сочетание различных методов обучения:
 - репродуктивный метод (воспитание организованности, исполнительности, ответственности);

- метод организации познавательной самостоятельности и активности (воспитание творческого начала, формирование познавательного интереса);
- сочетание различных форм обучения:
 - групповую форму (воспитание умения достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах);
 - индивидуальную форму (воспитание трудолюбия, настойчивости, упорства, самостоятельности, аккуратности, ответственности, умений трудиться, преодолевать сложности, формирование у обучающегося понимания важности опоры на свои силы);
- использование воспитательной функции оценки;
- рационализация использования времени на уроке (воспитание внутренней организованности, собранности, дисциплинированности);
- воспитание целеустремленности, дисциплинированности, настойчивости, воли, умений трудиться;
- создание ситуации успеха, в особенности – для обучающихся, имеющих низкие образовательные результаты / имеющих затруднения в обучении;
- создание на уроке здоровой, мажорной, доброжелательной атмосферы;
- поощрение, поддержка инициативы и усилий ребенка в познавательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел и тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Техника безопасности, гигиена, предупреждение травм				
1	Техника безопасности на занятиях по футболу, гигиена, форма одежды, предупреждение травм.	1	учебно-тренировочные занятия	• РЭШ, 5 класс, Физическая культура: «Техника безопасности на уроках физической культуры» • Методические рекомендации РФС по предупреждению травм (PDF) • Памятка Минспорта «Гигиена юного спортсмена»
Раздел 2. Техника передвижения и ведения мяча				
2	Бег с мячом по прямой.	1	учебно-тренировочные занятия	• РЭШ, 5 класс, Физическая культура: «Ведение мяча в футболе»
3	Ведение мяча с быстрым изменением движения.	1	учебно-тренировочные занятия	• РЭШ, 6 класс, Физическая культура: «Ведение мяча с изменением скорости и направления»

4	Ведение мяча с уходом от преследования.	1	учебно-тренировочные занятия	• Интерактивное упражнение «Уход от защитника» на платформе ЯКласс
5	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы.	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 5 класс: «Ведение мяча различными способами»
6	Ведение катящегося мяча в игру (<i>из тематического планирования 6–9 классов</i>).	1	учебно-тренировочные занятия	Портал «Футбольное образование»: статья «Приём и обработка катящегося мяча»

Раздел 3. Техника передач, остановок и обработки мяча

7	Передача мяча в движении.	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 5 класс: «Передача мяча в футболе»
8	Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 6 класс: «Короткие и средние передачи»
9	Отработка различных коротких передач в движении. Отработка ответного паса в движении.	1	учебно-тренировочные занятия	РФС: Методическое пособие «Обучение технике паса» (PDF)
10	Отработка коротких передач, двигаясь спиной вперёд.	1	учебно-тренировочные занятия	Сайт «Тренировки футболистов»: комплекс упражнений на передачи спиной
11	Короткая передача с лёта.	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 7 класс: «Удары и передачи

	Короткие передачи в движении.		занятия	с лёта»
12	Ритмичная смена ног при выполнении передачи.	1	учебно-тренировочные занятия	ЯКласс: интерактивное задание «Ритм в футболе»
13	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 6 класс: «Остановка мяча и передача»
14	Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Обработка мяча и точность передачи.	1	учебно-тренировочные занятия	Портал «Футбольная школа»: статья «Быстрый пас в одно касание»
15	Быстрый пас и остановка мяча. Обработка мяча и точность передачи.	1	учебно-тренировочные занятия	РФС: Тренировочные задания для юных футболистов

Раздел 4. Техника ударов по воротам (ногами и головой)

16	Отработка удара после розыгрыша стенки.	1	учебно-тренировочные занятия	Тактическая схема «Стенка» на портале «Футбольная тактика»
17	Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта.	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 7 класс: «Удар по воротам с лёта»
18	Удар подъёмом. Финт «ложный замах на удар». Отработка ударов с обеих ног. Финт «ложная остановка».	1	учебно-тренировочные занятия	РФС: Методичка «Техника ударов и финты» (PDF)
19	Удар в ворота по движущемуся мячу.	1	учебно-тренировочные	РЭШ, 8 класс: «Удары по

	Отработка ударов с острого угла. Передача мяча в движении.		занятия	движущемуся мячу»
20	Удар в ворота после обводки. Отработка удара головой в падении.	1	учебно-тренировочные занятия	Сайт «Футбольные упражнения»: раздел «Удары головой»
21	Удар головой на силу и точность.	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 9 класс: «Техника игры головой»
22	Удар головой в прыжке. Игра головой в обороне.	1	учебно-тренировочные занятия	ЯКласс: интерактивный тренажёр «Верховые единоборства»
Раздел 5. Обманные движения (финты) и обыгрыш соперника				
23	Обманные движения на скорости	1	учебно-тренировочные занятия	РФС: Методические рекомендации по финтам (PDF)
24	Обыгрыш один на один. Обыгрыш быстро сближающегося защитника.	1	учебно-тренировочные занятия	РФС: Методические рекомендации по финтам (PDF)
25	Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 8 класс: «Тактика обыгрыша 1×1»
26	Финт «ложный замах на удар»	1	учебно-тренировочные занятия	Интерактивная тактическая доска на сайте «Футбольный тренер»
27	Финт «ложная остановка».	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 6 класс: «Финты в футболе»

28	Финт «пробрось мяч».	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 6 класс: «Финты в футболе»
Раздел 6. Тактическая подготовка				
29	Отработка удара после розыгрыша стенки (<i>комбинация «стенка»</i>).	1	учебно-тренировочные занятия	Тактическая схема «Стенка» РФС: Обучение перехвату мяча (PDF)
30	Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга (<i>из 6 класса</i>).	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 9 класс: «Командная тактика»
31	Тактические действия в обороне (перехват, закрывание, игра головой в обороне).	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 9 класс: «Командная тактика»
32	Взаимодействие игроков в нападении и защите (<i>подразумевается в двусторонних играх</i>).	1	учебно-тренировочные занятия	РЭШ, 9 класс: «Командная тактика»
Раздел 7. Соревновательная деятельность и контрольные испытания				
33	Контрольные испытания (<i>из планирования 6–9 классов</i>).	1	учебно-тренировочные занятия	Нормативы ГТО для школьников (официальный сайт) • Онлайн-тест «Правила игры в футбол» на сайте РФС
34	Соревнования по футболу.	1	учебно-тренировочные занятия	• Регламент соревнований РФС

			занятия	для детско-юношеских команд • Примеры судейских жестов (сайт РФС)
--	--	--	---------	--

Материально-техническое обеспечение программы «Футбол в школу»

Для полноценной реализации программы внеурочной деятельности необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Спортивный инвентарь (основной)

№	Наименование	Количество (рекомендуемое)
1	Мячи футбольные (размер 4–5)	15–20 шт.
2	Мячи мини-футбольные (размер 4, сниженный отскок)	10–15 шт.
3	Мячи набивные (медицинболы) весом 1–2 кг	8–10 шт.
4	Мячи теннисные (для метания, упражнений на координацию)	10–12 шт.
5	Ворота футбольные (переносные или стационарные)	2 шт.
6	Ворота мини-футбольные (для малых площадок)	2–4 шт.
7	Сетки для ворот	2–4 комплекта
8	Фишки/конусы (высотой 15–30 см)	30–50 шт.
9	Стойки для обводки (гибкие или жесткие)	20–30 шт.
10	Разметочные фишки-тарелки (плоские)	20–30 шт.

№	Наименование	Количество (рекомендуемое)
11	Жилетки (манишки) двух цветов	20–24 шт.
12	Насос с иглами для накачивания мячей	2 комплекта
13	Свисток судейский	3–4 шт.
14	Секундомер	2–3 шт.
15	Рулетка (20 м)	1 шт.
16	Аптечка медицинская	1 комплект
17	Гимнастические маты	6–8 шт.
18	Гимнастические скамейки	4–6 шт.
19	Перекладина/турник (для подтягиваний)	1–2 шт.
20	Щиты переносные для ударов (для тренировки точности)	2–4 шт.

Технические средства обучения (опционально)

№	Наименование	Назначение
1	Ноутбук/планшет с доступом в интернет	Просмотр видеоуроков, тактических схем, тестирование на ЦОР
2	Проектор и экран (или интерактивная доска)	Демонстрация учебных материалов в спортивном зале
3	Акустическая система (колонки)	Проведение эстафет, музыкальное сопровождение
4	Видеокамера (смартфон) для записи упражнений	Анализ техники выполнения, разбор ошибок

Спортивные сооружения и площадки

- Футбольное поле (мини-футбольная площадка) с искусственным или натуральным покрытием (размер не менее 40×20 м).
- Спортивный зал с разметкой для мини-футбола (рекомендуемые размеры 24×12 м) и высотой потолков не менее 5 м.
- Зона безопасности вокруг площадки (не менее 1–2 м).
- Раздевалки с душевыми (для обучающихся).
- Комната для хранения инвентаря.

Дополнительное оснащение

- Стойки для подвески мячей (для отработки ударов головой).
- Батут или поролоновая яма (при наличии условий для акробатических упражнений).
- Сектор для прыжков в длину (для легкоатлетических упражнений).

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ред. от 18.06.2025).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 987 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „футбол“».

Основная учебно-методическая литература

5. **Андреев С.Н.** Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2016. – 224 с.
6. **Голомазов С.В.** Футбол. Техника и методика обучения / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 312 с.
7. **Лях В.И.** Физическая культура. 5–9 классы: рабочая программа / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. – 104 с.
8. **Виленский М.Я.** Физическая культура. 5–7 классы: учебник / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019. – 239 с.
9. **Лях В.И.** Физическая культура. 8–9 классы: учебник / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. – 256 с.

Дополнительная литература

10. **Бесков К.И.** Футбол: школа высшего мастерства / К.И. Бесков. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 208 с.
11. **Качалин Г.Д.** Тактика футбола / Г.Д. Качалин. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 176 с.

12. **Монаков Г.В.** Подготовка футболистов: теория и практика / Г.В. Монаков. – М.: Советский спорт, 2019. – 288 с.
13. **Петухов А.В.** Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов / А.В. Петухов. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 184 с.
14. **Тюленьков С.Ю.** Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов / С.Ю. Тюленьков. – Смоленск: СГИФК, 2021. – 312 с.

Литература для обучающихся

15. **Золотарев А.П.** Футбол: азбука спорта / А.П. Золотарев. – М.: Детская литература, 2021. – 64 с. (серия «Спорт для детей»).
16. **Швыков И.А.** Футбол. Правила игры / И.А. Швыков. – М.: Эксмо, 2022. – 96 с.
17. **Лукашин Ю.С.** Футбол: история, легенды, кумиры / Ю.С. Лукашин. – М.: Белый город, 2023. – 144 с.

Интернет-ресурсы

18. Российский футбольный союз: официальный сайт. – URL: <https://rfs.ru> (раздел «Образование», «Методические материалы»).
19. Российская электронная школа (РЭШ). – URL: <https://resh.edu.ru> (предмет «Физическая культура», модуль «Футбол»).
20. ЯКласс: цифровой образовательный ресурс. – URL: <https://www.yaklass.ru> (тренажёры и тесты по футболу).
21. Федеральный портал «Спортивное образование». – URL: <http://sportedu.ru> (методические рекомендации и программы).

