

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 294 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Председатель МО
учителей физической
культуры и ОБЗР

Синицына Л.М.

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школа
№294

Бутяев М.А.

Приказ №235-од
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Футбол»
для обучающихся 9 класса

Санкт-Петербург
2025

Общая характеристика курса внеурочной деятельности "Футбол".

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Футбол» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 9 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Цель изучения курса. Создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в футбол.

Место курса внеурочной деятельности "Футбол" в образовательной программе. Согласно Учебному плану школы на изучение курса внеурочной деятельности "Футбол" в 9 классе предусматривается 34 часа при 34 неделях учебного года, из расчета 1 час в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Футбол"

Теоретическая подготовка (2 часа)

Техника безопасности на занятиях.

Страховка и самостраховка.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка (8 часов)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка (13 часов)

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка (11 час)

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность и рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладеть основными приемами техники и тактики игры в футбол;
- приобретать необходимые теоретические знания по футболу;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические занятия	2	https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
2	Техническая подготовка	13	
3	Тактическая подготовка	11	
4	Общая физическая подготовка	4	
5	Специальная физическая подготовка	4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Коли ч. часов	Виды деятельности	Дата	Электронные образовательные ресурсы
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по футболу	1	Техника безопасности на занятиях. Страховка и самостраховка. Беседа.		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
2	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	1	Разминка с мячами. Удары по мячу левой и правой ногой внутренней стороной стопы		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
3	Тактическая подготовка. Тактика перемещений.	1	Разминка в парах. ОРУ на координацию. Игра «Квадрат 4x2»		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf

					f
4	Тактическая подготовка. Индивидуальная тактика защиты	1	Разминка с помощью эстафет. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Квадраты 2x1, 3x1		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
5	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	1	Разминка ОРУ с мячами. Передачи и остановка мяча в парах		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
6	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1	Разминка на координацию и ловкость. Специальные беговые упражнения. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
7	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат».	1	Разминка на быстроту и ловкость. Квадраты 5x3, 6x3. Ведение мяча различными способами.		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
8	Учебно-тренировочная игра	1	Разминка с мячами. Учебно-тренировочная игра.		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
9	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат».	1	Разминка ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча. Квадраты 3x2, 5x2, 6x3		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
10	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат»	1	Разминка на координацию. Ведение мяча различными способами в эстафетах.		https://dussh-12.ru/картотека-

					тренировочных - упражнений.pdf
11	Соревнования	1	Двусторонняя игра		https://dussh-12.ru/kartoteka - тренировочных - упражнений.pdf
12	Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка	1	Разминка с набивными мячами. Беговые и прыжковые упражнения.		https://dussh-12.ru/kartoteka - тренировочных - упражнений.pdf
13	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью	1	Разминка с мячами. Бег по разметкам на дистанцию 20 метров. Ведение мяча.		https://dussh-12.ru/kartoteka - тренировочных - упражнений.pdf
14	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств	1	Разминка с мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Передачи и остановки мяча в парах.		https://dussh-12.ru/kartoteka - тренировочных - упражнений.pdf
15	Остановка опускающегося мяча. Остановка мяча бедром и лбом.	1	Бег трусцой. Эстафеты, беговые и прыжковые упражнения. Передачи и остановки мяча.		https://dussh-12.ru/kartoteka - тренировочных - упражнений.pdf
16	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма.	1	Разминка с мячами в парах и тройках. Удары мяча различными способами.		https://dussh-12.ru/kartoteka - тренировочных - упражнений.pdf

17	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма.	1	Разминка на координацию и ловкость. Специальные беговые упражнения. Удары по воротам.		https://dussh-12.ru/kartoteka-trainirovочных-uprazhnenij.pdf
18	Техника игры вратаря. Учебная игра	1	Разминка. ОРУ на координацию. Подвижные игры со скоростной направленностью.		https://dussh-12.ru/kartoteka-trainirovочных-uprazhnenij.pdf
19	Соревнования.	1	Разминка с мячами. Двусторонняя товарищеская игра.		https://dussh-12.ru/kartoteka-trainirovочных-uprazhnenij.pdf
20	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат».	1	Разминка. Бег трусцой. Беговые и прыжковые упражнения. Квадраты 5х3. Удары.		https://dussh-12.ru/kartoteka-trainirovочных-uprazhnenij.pdf
21	Удары по прыгающему и летящему мячу.	1	Разминка с мячами. Эстафеты. Обводка стоек с ударом по воротам.		https://dussh-12.ru/kartoteka-trainirovочных-uprazhnenij.pdf
22	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств.	1	Разминка на развитие скоростно- силовых качеств. Удары.		https://dussh-12.ru/kartoteka-trainirovочных-uprazhnenij.pdf
23	Обманные движения (финты).	1	Разминка на координацию и ловкость. Обводка стоек. Финты.		https://dussh-12.ru/kartoteka-trainirovочных-uprazhnenij.pdf

					упражнений.pdf
24	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат».	1	Разминка с мячами. ОРУ в парах. Обманные движения нападающего. Упражнения 2x2, 3x3		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
25	Правила игры в футбол. Судейство	1	Правила игры в футбол. Судейство. Беседа		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
26	Стандартные положения	1	Разминка. Стандартные положения: штрафные и свободные удары.		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
27	Тактика игры в защите против быстрого нападения	1	Разминка. Челночный бег. Упражнения 2в1, 3в2		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
28	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Разминка ОРУ эстафеты с мячами. Обводка стоек, дриблинг.		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
29	Совершенствование техники ведения мяча. Дриблинг.	1	Разминка с мячами. ОРУ в тройках. Дриблинг, обводка стоек, финты. Учебная игра.		https://dussh-12.ru/картотека-тренировочных-упражнений.pdf
30	Специальная физическая подготовка. Силовая	1	Разминка ОРУ в парах и тройках с отягощениями,		https://dussh-12.ru/картотека

	подготовка		прыжковые упражнения. Упражнения на развитие силы.		- тренировочных - упражнений.pdf
31	Тактика игры в защите против позиционного нападения.	1	Разминка. Эстафеты. Упражнения 2 в1, 3в2, 3в1.		https://dussh-12.ru/картотека - тренировочных - упражнений.pdf
32	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Общая физическая подготовка. Беговые и прыжковые упражнения. Двусторонняя игра.		https://dussh-12.ru/картотека - тренировочных - упражнений.pdf
33	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	Разминка ОРУ в парах. Двусторонняя игра		https://dussh-12.ru/картотека - тренировочных - упражнений.pdf
34	Соревнования.	1	Разминка с мячами. Двусторонняя товарищеская игра.		https://dussh-12.ru/картотека - тренировочных - упражнений.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			