Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Покручинский филиал Суляевской средней школы имени
Федотова В.П. Кумылженского муниципального района
Волгоградской области



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
(спортивно - оздоровительное направление)
"Футбол"
для начального общего образования
(2 – 4 классы)

Разработана
Рябовым А.А.
Учителем
физической
культуры

Х. Покручинский 2026 год

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Покручинский филиал Суляевской средней школы имени
Федотова В.П. Кумылженского муниципального района
Волгоградской области

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
(спортивно - оздоровительное направление)
"Футбол"
для начального общего образования
(2 – 4 классы)

Разработана
Рябовым А.А.
Учителем
физической
культуры

Х. Покручинский 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность младших школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок обучения футболу, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка.

В конце каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

Преимущества спортивных занятий состоят в том, что здесь могут заниматься все желающие, независимо от своих начальных спортивных данных.

Цели программы:

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой игры в футбол;
- приобретение знаний, умений необходимых футболистам;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

Образовательные

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- Овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- Освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;
- Участие в соревнованиях по футболу;

Развивающие

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.
-

Сроки освоения рабочей программы

В соответствии с планом внеурочной деятельности Покручинского филиала МКОУ Суляевской СШ на реализацию настоящей программы выделено 102 часа. Из них 1 ч в неделю (34 часа в год) во 2 классе, 1 ч в неделю (34 часа в год) в 3 классе, 1 ч в неделю (34 часа в год) в 4 классе. Программа носит линейный характер.

Формы проведения занятий:

Основными ***формами*** организации внеурочной деятельности являются фронтальная, групповая, поточная, которые предусматривает работу в парах, тройках, малых группах; индивидуальную форму работы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ФУТБОЛ »

2 класс

№	*Разделы и темы:*	*Количество часов:*		
		всего	*практика*	*теория*
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Основы знаний	1	0	1
3.	Специальная подготовка	13	13	0
4.	Общая физическая подготовка	12	12	0
5.	Тестирование	3	3	0
6.	Соревнования	4	4	0
	И Т О Г О:	**34**	32	2

3 класс

№	*Разделы и темы:*	*Количество часов:*		
		всего	*практика*	*теория*
1.	Техника безопасности при занятиях футболом. Гигиенаюного спортсмена.	1	0	1
2.	Общая физическая подготовка.	10	10	0
3.	Специальная физическая подготовка.	10	9	1
4.	Техника игры в футбол	8	8	
5.	Тактика игры в футбол	5	4	1
	И Т О Г О:	**34**	31	3

4 класс

№	*Разделы и темы:*	*Количество часов:*		
		всего	*практика*	*теория*
1.	Техника безопасности при игре на поле. История развития футбола в мире. Новые тенденции в развитии футбола.	1	0	1
2.	Общая физическая подготовка.	8	7	1
3.	Специальная физическая подготовка.	10	9	1
4.	Техника игры в футбол	8	8	
5.	Тактика игры в футбол	7	6	1
	И Т О Г О:	**34**	30	4

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ФУТБОЛ"

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности; осознание своей этнической принадлежности;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающихжизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

1) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

2) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

3) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

4) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

5) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

6) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

7) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Вводное занятие				
1.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Особенности формы футболиста.	1		
	Общая физическая подготовка			
2.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, бег змейкой, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1		
3.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с поворотом на 90°, 180°, в длину с места, после двух шагов, в приседе.	1		
Специальная подготовка				
4.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		
5.	ОРУ с мячом. Техника передвижений игрока без мяча: бег, прыжки, остановка, повороты, рывки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы.	1		
Общая физическая подготовка				
6.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
7.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1		
Специальная подготовка				
8.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		
9.	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней частью стопы. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1		

Общая физическая подготовка				
10.	ОРУ без предметов на месте. Беговые упражнения: обычный бег, бег с изменением направления движения, бег змейкой, челночный бег 3х10м, бег спиной вперёд, бег с ускорением 30м.	1		
11.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.	1		
Специальная подготовка				
12.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	1		
13.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	1		
Общая физическая подготовка				
14.	ОРУ без предметов в движении. Беговые упражнения: бег с пониманием бедра, захлестыванием голени, прямыми ногами вперед, приставными шагами правым (левым) боком, бег в чередовании с ходьбой, бег в равномерном темпе 1 км.	1		
15.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1		
Специальная подготовка				
16.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	1		
17.	ОРУ с мячом. Удар по воротам внутренней частью стопы. Техника игры вратаря: ловля катящегося мяча и отбивание летящего руками. Двухсторонняя игра.	1		
Общая физическая подготовка				
18.	ОРУ без предметов на месте. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на двух ногах, с поворотом на 90°, 180°, в длину с места, после двух шагов, в приседе.	1		
19.	ОРУ без предметов в движении. Силовая подготовка: броски набивного мяча весом 1,5 кг, отжимание в упоре лежа, приседания с набивным мячом весом 1,5 кг, пресс за 30 сек.	1		
Специальная подготовка				
20.	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
21.	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
Общая физическая подготовка				
22.	ОРУ без предметов в движении. Прыжковые упражнения: прыжки вверх на одной ноге, с	1		

	продвижением вперёд, назад, с ноги на ногу, после двух шагов, многоскоки.			
23.	ОРУ без предметов на месте. Силовая подготовка: подтягивание на турнике, приседания с подниманием бедра, поднимание спины назад из положения лежа на животе.	1		
Специальная подготовка				
24.	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
25.	ОРУ с мячом. Ведение мяча ведение мяча носком стопы по прямой. Отбор выбиванием мяча ногой. Игровые задания 1:1, 2:1.	1		
26.	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	1		
27.	ОРУ без предметов на месте. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Двухсторонняя игра. Тактика свободного нападения.	1		
Основы знаний				
28.	Основные правила игры в футбол: нарушение правил и наказание.	1		
Тестирование				
29.	Общая физическая подготовка: бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой.	1		
30.	Общая физическая подготовка: бег 1 км, челночный бег 3х10м. Специальная подготовка: удар по мячу на точность передачи.	1		
31.	Специальная подготовка: удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.	1		
Соревнования				
32.	Игра по упрощённым правилам.	1		
33.	Игра по упрощённым правилам.	1		
34.	Игра по упрощённым правилам.	1		

3 КЛАСС

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
Техника безопасности				
1	Вводный инструктаж. Т/Б на спортивных играх	1		
Передвижения и остановки				
2	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		
Ведение мяча и обводка				
4	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	1		
5	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
6	Ведение мяча с активным сопротивлением	1		

	защитника			
7	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1		
Остановка мяча				
8-9	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2		
10-11	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2		
12-13	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		
Удары по мячу				
14	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
15	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1		
16	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1		
17	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		
18	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		
19	Удары по летящему мячу серединой подъема	1		
20	Удары по летящему мячу серединой лба	1		
21	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		
Игра вратаря				
22	Ловля катящегося мяча.	1		
23	Ловля мяча, летящего навстречу	1		
24	Отбивание мяча кулаком	1		
25	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1		
Отбор мяча и вбрасывание мяча				
26	Выбивание мяча ударом ногой	1		
27	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		
Физическая подготовка				
28	Развитие скоростно- силовых качеств	1		
29	Развитие координационных способностей	1		
30	Развитие общей выносливости	1		
31	Развитие специальной выносливости	1		
32	Развитие гибкости	1		
Соревнования				
33	Товарищеская игра	1		
34	Турнир по футболу	1		

4 КЛАСС

№	**Тема**	**Кол-во часов**	**Дата проведения**	
			план	**факт**
Техника безопасности				
1	Вводный инструктаж. Т/Б на спортивных играх	1		
Передвижения и остановки				
2	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1		

Ведение мяча и обводка				
4	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	1		
5	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1		
6	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1		
7	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	1		
Остановка мяча				
8-9	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	2		
10-11	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	2		
12-13	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	2		
Удары по мячу				
14	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1		
15	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	1		
16	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	1		
17	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1		
18	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	1		
19	Удары по летящему мячу серединой подъема	1		
20	Удары по летящему мячу серединой лба	1		
21	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	1		
Игра вратаря				
22	Ловля катящегося мяча.	1		
23	Ловля мяча, летящего навстречу	1		
24	Отбивание мяча кулаком	1		
25	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1		
Отбор мяча и вбрасывание мяча				
26	Выбивание мяча ударом ногой	1		
27	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1		
Физическая подготовка				
28	Развитие скоростно- силовых качеств	1		
29	Развитие координационных способностей	1		
30	Развитие общей выносливости	1		
31	Развитие специальной выносливости	1		
32	Развитие гибкости	1		
Соревнования				
33	Товарищеская игра	1		
34	Турнир по футболу	1		