

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**«Первая Академия» The First Academy
AN EDU GLOBAL LIMITED COMPANY**



УТВЕРЖДЕНО
Директор

Томин В.И.
Приказ № 2
от «20» июля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Спортивные игры (футбол)»

для обучающихся 7 классов

г. Нячанг, Вьетнам, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее — ФГОС ООО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Федеральной образовательной программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС ООО во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение футболом. В рамках реализации этой цели курс содействует решению следующих образовательных задач:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям футболом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа в 7 классах предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Федеральной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Федеральной программе воспитания;
- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на подчёркиваемую Федеральной программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности обучающихся, воспитательное значение которых отмечается в Федеральной программе воспитания;

ОСОБЕННОСТИ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОГРАММЕ

Для эффективного обучения навыкам оказания первой помощи и обучения им, уходу за больным, их качественного формирования у обучающихся необходимо использовать практико-ориентированный подход в обучении согласно следующим принципам: мотивация обучения; связь обучения с практикой; сознательность и активность обучающихся в процессе обучения

Практические занятия

Практические занятия — форма осуществления связи теоретических знаний с практическими действиями

Основные этапы практического занятия

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (7 класс);

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения в средней школе.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения.

Гражданское воспитание:

- сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- воспитание гражданской идентичности: уважения к многонациональному народу России, чувства ответственности перед другими людьми, гордости за свой край;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

Патриотическое воспитание:

- сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Духовно-нравственное воспитание:

- сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;
- ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества.

Эстетическое воспитание:

- эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности; понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни.

Физическое воспитание:

- осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости.

Трудовое воспитание:

- готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;
- готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологическое воспитание:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства.

Ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- понимание научно-практических основ курса внеурочной деятельности, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета физическая культура, должны отражать овладение универсальными учебными действиями. Овладение универсальными познавательными действиями

Базовые логические действия:

- определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;
- моделировать объекты (события, явления), анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретённые знания в повседневную жизнь;
- планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;
- развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

Базовые исследовательские действия:

- владеть научной терминологией, ключевыми понятиями и методами в области оказания первой помощи;
- владеть знаниями и навыками по основам преподавания первой помощи и основам ухода за больным;
- владеть знаниями и навыками по основам ухода за больным;
- владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;
- анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;
- раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;
- критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;
- характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

- использовать знания других предметных областей для решения учебных задач; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.

Работа с информацией:

- владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;
- создавать информационные блоки в различных форматах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены. Овладение универсальными коммуникативными действиями

Общение:

- осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы её организации в повседневную жизнь;
- распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения;
- владеть приёмами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;
- аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;
- ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);
- оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу. Овладение универсальными регулятивными действиями

Самоорганизация:

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях;
- делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за своё решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- расширять познания в области оказания первой помощи на основе личных предпочтений и за счёт привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль:

- оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям;
- использовать приёмы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения.

Принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможность контроля всего вокруг;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства. Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и способности построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Обучающиеся должны знать:

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники футбола, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по футболу.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития футбола

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Футбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся научатся

Характеризовать

- значение футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение футбольных упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий футболом;
- типичные ошибки при выполнении упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма);
- выполнять обязанности судьи.

Содержание программы

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития футбола. Правила соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

3. «Техническая подготовка»

Стойки футболиста. Остановка мяча. Остановка подошвой. Передача мяча. Передача мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по мячу с места. Удары по мячу по воротам в движении; удар по мячу после ведения. Сочетание пройденных элементов. Пенальти. Штрафной удар.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. «Тактическая подготовка»

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	теория	практика	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Техника безопасности	1	1		Изучение ТБ	
	Теоретическая подготовка	13	3	10	ОРУ, подвижные игры	https://resh.edu.ru/
	Общefизическая подготовка	5	1	4	ОРУ, подвижные игры	https://resh.edu.ru/
	Техническая подготовка	7	1	5	ОРУ, подвижные игры	https://resh.edu.ru/
	Тактическая подготовка	6	1	5	ОРУ, подвижные игры	https://resh.edu.ru/
	Тестирование, контрольные испытания	2			подвижные игры	
	Всего	34	7	24		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тема занятия	
1	2.09.24- 6.09.24		Вводное занятие. Т.Б.	https://resh.edu.ru/
2	9.09.24- 13.09.24		Понятие футбол. Правила игры.	https://resh.edu.ru/
3	16.09.24- 20.09.24		Кто такие судьи.	https://resh.edu.ru/
4	23.09.24- 27.09.24		ТТД. Пас.	https://resh.edu.ru/
5	30.09.24- 4.10.24		Амплуа на поле.	https://resh.edu.ru/
6	14.10.24- 18.10.24		Вратарь, защитник, полузащитник.	https://resh.edu.ru/
7	14.10.24- 18.10.24		Нападающий.	https://resh.edu.ru/
8	21.10.24- 25.10.24		Техника владения мячом.	https://resh.edu.ru/
9	28.10.24- 1.11.24		Практическая игра.	https://resh.edu.ru/
10	4.11.24- 8.11.24		Ведение мяча. Отработка передач.	https://resh.edu.ru/
11	11.11.24- 15.11.24		Ведение мяча. ОФП. Передачи мяча.	https://resh.edu.ru/
12	25.11.24- 29.11.24		ОФП. Ведение мяча со сменой мест	https://resh.edu.ru/
13	2.12.24- 6.12.24		Передачи мяча на короткие расстояния.	https://resh.edu.ru/
14	9.12.24- 13.12.24		ОФП. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/
15	16.12.24- 20.12.24		Передачи мяча на среднее расстояние. ОФП.	https://resh.edu.ru/
16	23.12.24- 27.12.24		Удары головой. ОФП. Практическая игра.	https://resh.edu.ru/
17	6.01.25- 10.01.25		ОФП. Передачи мяча верхом. Удары головой.	https://resh.edu.ru/
18	13.01.25- 17.01.25		ОФП. Учебная игра с целью ударов головой.	https://resh.edu.ru/
19	20.01.25- 24.01.25		Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	https://resh.edu.ru/
20	27.01.25- 31.01.25		Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	https://resh.edu.ru/
21	3.02.25-		Передача мяча партнёру	https://resh.edu.ru/

	7.02.25		серединой лба.	
22	17.02.25- 21.02.25		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	https://resh.edu.ru/
23	24.02.25- 28.02.25		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	https://resh.edu.ru/
24	3.03.25- 7.03.25		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	https://resh.edu.ru/
25	10.03.25- 14.03.25		Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/
26	24.03.25- 28.03.25		Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	https://resh.edu.ru/
27	31.03.25- 4.04.25		Тактическая игра в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/
28	7.04.25- 11.04.25		Тактическая игра в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/
29	14.04.25- 18.04.25		Тактическая игра в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/
30	21.04.25- 25.04.25		Тактическая игра в нападении и защите.	https://resh.edu.ru/
31	5.05.25- 9.05.25		Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/
32	12.05.25- 16.05.25		Практическая игра. ОФП Развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/
33	19.05.25- 23.05.25		Практическая игра. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/
34	26.05.25- 30.05.25		Испытание по контрольным нормативам.	https://resh.edu.ru/

Программно- методическое обеспечение:

- 1.«Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 2.«Теория и методика физической культуры СПб .издательство «Лань»,2003»
- 3.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын ,Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 4.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
- 5.«Искусство подготовки высококлассных футболистов» Н.Люкшинов Изд.: Советский спорт , 2006
- 6.« Футбол. Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.Кузнецов М. «Олимпия»/ «Человек », 2010
- 7.«Разминка футболиста»В.Варюшин ,М.,РГАФК, 2000
- 8.«Футбол: обучение базовой технике» ,Ж.-Л. Чесно , Ж .Дюрэ ,М.,ТВТ Дивизион» , 2006

- 9.«Уроки спорта. Футбол» М. Дезор , АСТ «Астрель», 2004
- 10.«101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М.Кук,М., АСТ /Астрель» 2003
- 11.«Спорт в школе .Футбол»И. Швыков ,М, Terra спорт»,2002
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева