

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ
РОССИИ В ИНДОНЕЗИИ**

УТВЕРЖДЕНО
ПОСОЛ РОССИИ В ИНДОНЕЗИИ
ТОЛЧЕНОВ С.Г.
ПРИКАЗ №291 от «31» августа 2026 г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «31» августа 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению**

«МАГИЯ КРУГЛОГО МЯЧА»

Количество часов: 34 часа; в неделю 1 час.

Составитель :
Учитель физической культуры
Егоров Д.А.

г. Джакарта, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

План внеурочной деятельности составлен для основной образовательной программы основного общего образования в соответствии:

- с пунктом 6 части 3 статьи 28, статьей 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ФГОС ООО, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (с изменениями);
- ФОП ООО, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370;
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций».

Программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с программно-методическими материалами внеурочной деятельности учащихся «Футбол», пособие для учителей и методистов, автор Колодницкий Г.А., Москва, просвещение, 2011 г.

Футбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Интерес к футболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия футболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол — это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий футболом огромна — это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

В возрасте 11-12 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа внеурочной деятельности по «Футболу» для учащихся 5-х классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Актуальность курса.

Актуальность курса в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Цели программы:

- ✓ Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях футболистов.
- ✓ Содействовать укреплению здоровья детей.
- ✓ Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

- ✓ Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы внеурочной деятельности по футболу являются:

- ✓ Укрепление здоровья школьников;
- ✓ Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- ✓ Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- ✓ Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- ✓ Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- ✓ Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- ✓ Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- ✓ Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- ✓ Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- ✓ Привитие учащимся организаторских навыков;
- ✓ Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Общая характеристика внеурочной деятельности спортивной секции

Воспитание в процессе формирования личности играет значимую роль. Посредством воспитания в

сознании и поведении детей формируются социальные, нравственные и культурные ценности, которыми

каждый из детей руководствуется в жизни. Важнейшими дидактическими принципами обучения

являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность,

последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в

умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста

учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой, являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе внеурочной деятельности по «Футболу» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и

способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными *формами работы с детьми* при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий один раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

Распределение учебного материала по месяцам выглядит примерно так: сентябрь, октябрь – проводятся занятия на пришкольной спортивной площадке и стадионе; ноябрь-март -спортзал; апрель, май - стадион и пришкольная спортивная площадка.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- ✓ личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- ✓ метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- ✓ предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих умений:

- ✓ определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ✓ в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- ✓ проговаривать последовательность действий;
- ✓ уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- ✓ средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- ✓ учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- ✓ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- ✓ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- ✓ совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- ✓ осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Содержание программы

Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)

Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема

Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

Удары по летящему мячу серединой подъема

Удары по летящему мячу серединой лба

Удары по летящему мячу боковой частью лба

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы

Остановка мяча грудью

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Ведение мяча и обводка

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости

Ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Отбор мяча

Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом

Игра вратаря

Ловля катящегося мяча

Ловля мяча, летящего навстречу

Ловля мяча сверху в прыжке

Отбивание мяча кулаком в прыжке

Ловля мяча в падении (без фазы полёта)

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Тактика игры

Тактика свободного нападения

Позиционные нападения без изменения позиций

Позиционные нападения с изменением позиций

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростно- силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Футбол.

Развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд)

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Основные виды учебной деятельности
1	Физическая подготовка 1. Общая физическая подготовка 2. Специальная физическая подготовка	Регулярно измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Соблюдают элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие
2	Техническая подготовка	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
3	Тактическая подготовка	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
4	Подвижные игры футбольной направленности.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения
1	Беседа «меры безопасности», «правила игры». Учебная игра.	1	03.09
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра	1	10.09
3	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой ног. Учебная игра	1	17.09
4	Ведение мяча по прямой. Учебная игра	1	24.09
5	Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.	1	01.10
6	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра	1	08.10
7	Передача и остановка мяча. Учебная игра	1	15.10
8	Передача и остановка мяча. Учебная игра	1	22.10
9	Передача и остановка мяча. Учебная игра	1	05.11
10	Передача и остановка мяча. Учебная игра	1	12.11
11	Передача и остановка мяча. Учебная игра	1	19.11
12	Передача и остановка мяча. Учебная игра	1	26.11
13	Передача и остановка мяча. Учебная игра	1	03.12
14	Удары с места по воротам. Учебная игра.	1	10.12
15	Удары с места по воротам. Учебная игра.	1	17.12
16	Удары с места по воротам. Учебная игра.	1	24.12
17	Удары с места по воротам. Учебная игра.	1	14.01
18	Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	1	21.01
19	Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	1	28.01
20	Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	1	04.02
21	Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	1	11.02
22	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	18.02
23	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	25.02
24	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	04.03
25	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	11.03
26	Тактика игры в защите. Учебная игра.	1	18.03
27	Штрафной удар. Учебная игра.	1	01.04
28	Штрафной удар. Учебная игра.	1	08.04
29	Штрафной удар. Учебная игра.	1	15.04
30	Угловой удар. Учебная игра.	1	22.04
31	Угловой удар. Учебная игра.	1	29.04
32	Розыгрыш аута. Учебная игра.	1	06.05
33	Пенальти. Учебная игра.	1	13.05
34	Соревнование. Итоговая игра	1	20.05

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия:

1. Футбольное поле
2. Спортивный зал
3. Футбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Сетки для футбольных ворот
6. Конусы, стойки
7. Манижки
8. Наглядный материал
9. Учебно-методическая литература

Оценочные материалы

Контроль направлен на выявление сведений о динамике функционального состояния занимающихся, об их технической и физической подготовленности (общей и специальной).

Основными источниками информации об эффективности учебно-тренировочного процесса являются:

- ✓ данные педагогических наблюдений за занимающимися на занятиях и соревнованиях;
- ✓ результаты, показанные занимающимися в контрольных упражнениях (двигательных тестах) по технической и физической подготовке.

Контрольные упражнения по физической подготовке

№	Показатели	Уровень подготовки		
		5	4	3
1	Бег 30 м (с)	5,1	6,5	6,6
2	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	9,5	9,9
3	Бег 1 км	4.50	6.10	6.30
4	Прыжок в длину с места (см)	185	140	130
5	Подтягивание на турнике (кол-во раз)	5	3	2

Контрольные упражнения по специальной подготовке

№	Показатели	Уровень подготовки		
		5	4	3
1	Жонглирование мячом (кол-во раз)	7	5	4
2	Удар по мячу на точность передачи (кол-во раз)	6	5	4
3	Удар по воротам на точность попадания (кол-во раз)	6	5	4
4	Ведение мяча (сек)	6,0	6,2	6,4

Список литературы

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов». – М.: Просвещение, 2021. – 95 с.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2018.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.:ФиС, 2022.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2019.
5. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2023.
6. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
7. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2019.
8. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2018.