

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новосибирской области**

**Управление образования Администрации Черепановского района**

**МКОУ "Карасёвская СОШ имени Героя Советского Союза**

**Ф.И.Матвеева"**

|                                                                                                                                                                                                    |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПРИНЯТО</b><br>решением методического объединения<br>учителей естественно-математического цикла<br>Протокол № <u>1</u> от <u>27</u> .08.2026 г<br>Руководитель МО Федотова О.Н. <u>Федотова</u> | <b>СОГЛАСОВАНО</b><br>Зам. директора по УВР<br><u>Коваль С.Н.</u><br><u>28.08.2026</u> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Мини-футбол»**

**для обучающихся 5-11 классов**

**с. Карасёво 2026 год**

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

В секцию футбола привлекаются ребята в возрасте 11 – 17 лет. 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. Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Целью занятий в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

В группе решаются определённые задачи:

- 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; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

## **2. Методика и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия

необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 3 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- *словесные методы* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

- *наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*практические методы:*

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократное повторение упражнений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

- *метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **3. Планируемые результаты**

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:

- предметные – 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;

- личностные – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-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 «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- 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.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

| № | Темы                                                                                 | Основное содержание                                                                                                                                                                                                                                                | Основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <i>Теоретическое занятие (1 час)</i><br>История футбола. Правила игры в мини-футбол. | Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Правила игры в футбол, мини-футбол.                                                                                                                                                          | Рассказывают технику безопасности на занятиях.<br>Изучают правила игры.                                                                                                                                                                                                                     |
| 2 | <i>Практическое занятие (4 часов)</i><br>Передвижения и остановки                    | Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.<br>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)                                                             | Выполняют упражнения:<br>- передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.<br>- комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)                                                         |
| 3 | <i>Практическое занятие (4 часов)</i><br>Удары по неподвижному и катящемуся мячу.    | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема<br>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком | Выполняют упражнения:<br>Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема<br>Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема<br>Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком |

|    |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | <i>Практическое занятие (4 часов)</i><br>Удары по летящему мячу.                                                           | Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы<br>Удары по летящему мячу серединой подъема<br>Удары по летящему мячу серединой лба<br>Удары по летящему мячу боковой частью лба<br>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель<br>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь                                        | Выполняют упражнения: Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы<br>Удары по летящему мячу серединой подъема<br>Удары по летящему мячу серединой лба<br>Удары по летящему мячу боковой частью лба<br>Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель<br>Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь                                           |
| 5  | <i>Практическое занятие (3 часов)</i><br>Остановка мяча                                                                    | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой<br>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы<br>Остановка мяча грудью<br>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы                                                                                                                                                     | Выполняют упражнения: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой<br>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы<br>Остановка мяча грудью<br>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.                                                                                                                                                       |
| 6  | <i>Практическое занятие (5 часов)</i><br>Ведение мяча, обводка, отбор мяча.                                                | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)<br>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника<br>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника<br>Обводка с помощью обманных движений (финтов)<br>Отбор мяча у соперника ногой. | Выполняют упражнения:<br>Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)<br>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника<br>Ведение мяча с активным сопротивлением защитника<br>Обводка с помощью обманных движений (финтов)<br>Отбор мяча у соперника ногой. |
| 7  | <i>Практическое занятие (5 часов)</i><br>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам, отбор мяча у соперника.                                                                                                                                                                                                                                                       | Показывают приобретенные навыки владения мячом, техники перемещения с мячом, отбор мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10 | <i>Теоретическое занятие (2 часа)</i><br>Тактика игры                                                                      | Тактика свободного нападения.<br>Позиционные нападения без изменения.                                                                                                                                                                                                                                                                                | Рассказывают о тактике игры, позиционные нападения без изменения позиций                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                    |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><i>Практическое занятие (6 часов)</i></p> <p>Тренировочная игра двух команд</p> | <p>позиций</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Игра двух команд.</p> | <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Предлагают тактические решения в игре.</p> <p>Играют двумя командами в мини-футбол.</p> <p>Показывают приобретенные навыки игры в мини-футбол.</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МИНИ-ФУТБОЛ»

| №<br>п/п | Тема урока                                  | Количество часов |                          |                         | Дата<br>изучения |
|----------|---------------------------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|------------------|
|          |                                             | Всего            | Теоретическое<br>занятие | Практическое<br>занятие |                  |
| 1.       | История футбола. Правила игры в мини-футбол | 1                | 1                        |                         |                  |
| 2.       | Передвижения и остановки.                   | 1                |                          | 1                       |                  |
| 3.       | Передвижения и остановки                    | 1                |                          | 1                       |                  |
| 4.       | Передвижения и остановки                    | 1                |                          | 1                       |                  |
| 5.       | Передвижения и остановки                    | 1                |                          | 1                       |                  |
| 6.       | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.    | 1                |                          | 1                       |                  |
| 7.       | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.    | 1                |                          | 1                       |                  |
| 8.       | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.    | 1                |                          | 1                       |                  |
| 9.       | Удары по неподвижному и катящемуся мячу.    | 1                |                          | 1                       |                  |
| 10.      | Удары по летящему мячу.                     | 1                |                          | 1                       |                  |
| 11.      | Удары по летящему мячу.                     | 1                |                          | 1                       |                  |
| 12.      | Удары по летящему мячу.                     | 1                |                          | 1                       |                  |
| 13.      | Удары по летящему мячу.                     | 1                |                          | 1                       |                  |
| 14.      | Остановка мяча                              | 1                |                          | 1                       |                  |
| 15.      | Остановка мяча                              | 1                |                          | 1                       |                  |

|     |                                                                                   |   |   |   |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|
| 16. | Остановка мяча                                                                    | 1 |   | 1 |  |
| 17. | Ведение мяча, обводка, отбор мяча.                                                | 1 |   | 1 |  |
| 18. | Ведение мяча, обводка, отбор мяча.                                                | 1 |   | 1 |  |
| 19. | Ведение мяча, обводка, отбор мяча.                                                | 1 |   | 1 |  |
| 20. | Ведение мяча, обводка, отбор мяча.                                                | 1 |   | 1 |  |
| 21. | Ведение мяча, обводка, отбор мяча.                                                | 1 |   | 1 |  |
| 22. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 1 |   | 1 |  |
| 23. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 1 |   | 1 |  |
| 24. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 1 |   | 1 |  |
| 25. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 1 |   | 1 |  |
| 26. | Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом | 1 |   | 1 |  |
| 27. | Тактика игры                                                                      | 1 | 1 |   |  |
| 28. | Тактика игры                                                                      | 1 | 1 |   |  |
| 29. | Тренировочная игра двух команд                                                    | 1 |   | 1 |  |
| 30. | Тренировочная игра двух команд                                                    | 1 |   | 1 |  |
| 31. | Тренировочная игра двух команд                                                    | 1 |   | 1 |  |
| 32. | Тренировочная игра двух команд                                                    | 1 |   | 1 |  |
| 33. | Тренировочная игра двух команд                                                    | 1 |   | 1 |  |
| 34. | Тренировочная игра двух команд                                                    | 1 |   | 1 |  |

## **6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### Технические средства обучения:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина)
- Мячи: малый мяч (футзал), футбольные
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи
- Ворота футбольные