

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кольского района
Мурманской области «Пушновская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Пушновская СОШ»)
Центр цифрового и гуманитарного профиля «Точка роста»



«Утверждаю»
приказ № 310 от 09.09.2025г.
Директор школы _____ О.В. Баданина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
по внеурочной деятельности
«Мини - футбол»
5-9 классы
срок реализации – 1 год
2025/2026 учебный год

Программу составил Резин А. М., педагог
дополнительного образования

Программа обсуждена и согласована на
методическом объединении структурного
подразделения Центра цифрового и
гуманитарного профиля «Точка роста»
Протокол № 1 от 25.08.2025г.

Программа принята на педагогическом
совете
Протокол № 1 от 26.08.2025г.

п. Пушной 2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)

Целями - изучения модуля по футболу» являются: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Футбол».

Задачи данной программы:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу.

Место учебного предмета в учебном плане школы

Общее число часов для изучения учебного курса – 136 часов по 4 часа в неделю.

I. Содержание учебной программы

Раздел 1. Основы знаний.

Общие правила техники безопасности на занятиях. Возникновение игры «футбол». Основные правила игры в футбол: игра рукой, удар по ногам, разметка площадки, гол, ворота.

Раздел 2. Общая физическая подготовка..

Общеразвивающие упражнения: без предметов на месте, с мячами, в движении. 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. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 3. Специальная подготовка.

Теоретические сведения. Расположение игроков на поле.

Практические занятия. Техника передвижений игрока без мяча (бег, прыжки, остановка, повороты). Техника владения мячом (удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, удары по воротам, отбор мяча). Техника игры вратаря (ловля мяча, отбивание мяча). Тактика игры (тактика свободного нападения, нападение в игровых заданиях 1:1, 2:1, позиционное нападение без смены позиций игроков, нападение в игровых заданиях 2:1, 3:2, двухсторонняя учебная игра).

Раздел 4. Тестирование.

Общая физическая подготовка: бег 30 м, бег 1 км, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике. Специальная подготовка: жонглирование мячом правой, левой ногой; удар по мячу на точность передачи; удар по воротам на точность попадания; ведение мяча по прямой.

Раздел 5. Соревнования.

Теоретические сведения. Продолжительность игры. Практические занятия. Игра по упрощенным правилам.

II. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

гражданское воспитание	– проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами футбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта.
патриотическое воспитание	– воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития футбола.
духовно-нравственное воспитание	– понимание социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослых и социальные сообщества.
эстетическое воспитание:	– формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности.
трудовое воспитание	– уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей).
экологическое воспитание	– воспитание бережного отношения к окружающей среде, понимание необходимости соблюдения баланса между окружающей средой и техносферой.
ценности научного познания	– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

<i>Познавательные универсальные учебные действия</i>	
Базовые логические и исследовательские действия способствуют формированию умений:	– 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.
Работа с информацией способствует формированию умений:	– выбирать форму представления информации в зависимости от поставленной задачи; – понимать различие между данными, информацией и знаниями; – владеть технологией трансформации данных в информацию, информации в знания.
<i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i>	
Общение способствует формированию умений:	– 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).
<i>Регулятивные универсальные учебные действия</i>	
Самоорганизация и самоконтроль способствует формированию умений:	– 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.

Предметные результаты:

- владеть техническими приемами и тактическими взаимодействиями;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

III. Тематическое планирование

№	Раздел/тема	Кол-во час	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	4	
2	Общая физическая подготовка	40	
3	Специальная подготовка	42	
4	Тестирование	12	
5	Соревнования	38	
Итого		136	

Воспитательный потенциал данного учебного курса обеспечивает:

- первоначальные умения видеть красоту в окружающем мире;
- первоначальные умения видеть красоту в поведении, поступках людей;
- элементарные представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;
- опыт эмоционального постижения народного творчества, этнокультурных традиций, фольклора народов России;
- первоначальный опыт эстетических переживаний, наблюдений эстетических объектов в природе и в социуме, эстетического отношения к окружающему миру и самому себе;
- первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирование потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества;
- мотивация к реализации эстетических ценностей в пространстве школы и семьи.

Календарно-тематическое планирование

№ пп	Раздел/тема	Кол-во час	Форма проведения
Основы знаний.			
1-2	Техника безопасности на занятиях по футболу. История футбола на Олимпийских играх.	2	Лекция
3-4	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	2	Лекция
Общая физическая подготовка.			
5-10	Обучение передаче мяча.	6	
11-14	Обучение остановке мяча.	4	
15-18	Совершенствование навыков остановки мяча.	4	
19-24	Совершенствование навыков передачи мяча.	6	
25-28	Обучение остановки мяча бедром.	4	
29-36	Обучение ударам по мячу.	8	
37-40	Обучение удару по мячу слета.	4	
41-44	Совершенствование навыков удара мяча с лета.	4	
Специальная подготовка.			
45-48	Обучение остановке мяча после отскока.	4	
49-52	Обучение удару по мячу головой.	4	
53-58	Совершенствование навыков удара головой.	6	
59-66	Обучение отбору мяча у соперника.	8	
67-74	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	8	
75-86	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях.	12	
Тестирование.			
87-98	Совершенствование исполнения технических элементов.	12	
Соревнования.			
99-110	Совершенствование ударов по воротам.	12	
111-118	Удары по прыгающему и летящему мячу.	8	
119-126	Удары по катящемуся мячу.	8	
127-136	Обманные движения (финты).	10	