

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 3
с углубленным изучением математики»**

Согласовано:

заместитель директора
Лапковская Н.А. _____

Принято на педагогическом совете
Пр. № 1 от 27.08.2025г.

Утверждаю:

Приказ № 179 от 27.08.2025 г.

Директор _____

Т.Н.Андруша



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МИНИ ФУТБОЛ»**

для учащихся 3-4 классов

Составители:
Иванов Ю.В.,
учитель физической культуры

Костомукша, 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мини футбол» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся. Футбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Успешно освоившие программу, смогут участвовать в различных соревнованиях. В программе представлены воспитательные результаты и эффекты, культурные формы и содержание деятельности, направлено на формирование у школьников активисткой культуры здоровья, напрямую связанной с занятиями спортом.

Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.

Новизна и оригинальность: Преимущество модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии футбола решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования;

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе футбола;

являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах страны, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса.

Актуальность Представленная программа удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Педагогическая целесообразность программы Процесс реализации модуля «Футбол», опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Цель: Целью является 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:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по футболу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития футбола в частности;

Сроки реализации программы-1 год,

Программа рассчитана на детей от 9 до 12 лет.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа (1 час мальчики, 1 час девочки).

Наполняемость учебной группы

Минимальное количество обучающихся в группе от 10 до 20 человек

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами,

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия.

Предполагаемая результативность курса:

Личностные результаты:

Проявление чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности,

стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по футболу;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты

формирование представлений о роли и значении занятий футболом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры в футбол, достижениях сборной СССР и Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх, о легендарных отечественных и зарубежных футболистах, тренерах;

формирование представлений о спортивных дисциплинах футбола и основных правилах игры в футбол; составе футбольной команды, роли капитана и функциях игроков в команде;

формирование навыков безопасного поведения во время занятий футболом, посещения соревнований по футболу; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий футболом;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

формирование основ организации самостоятельных занятий футболом со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами футбола;

знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

Содержание рабочей программы

Тема раздела	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
ОФП	16	Игровое занятие, эстафеты, круговая тренировка.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Развитие координации, скорости реакции, прыгучести.
Знания о футболе	8	Игровое занятие, эстафеты, круговая тренировки	<i>Знать</i> о выдающихся спортивных достижениях Национальной сборной команды России по футболу на различных мировых и европейских соревнованиях. <i>Проявлять</i> интерес к выступлениям сборных команд страны по футболу (Национальной мужской команды, Национальной женской команды, молодежных сборных, юношеских командах) на соревнованиях различных мировых и европейских первенств. режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом численный состав футбольной команды (минимальный и максимальный). <i>Знать и характеризовать</i> функции игроков в команде. <i>Объяснять</i> отличия индивидуальных игровых амплуа в футболе. <i>Принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач сборных команд. <i>Готовить</i> места для проведения учебных

			занятий. <i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для занятий футболом.
Футбол	44	Игровое занятие, эстафеты, круговая тренировки	Подвижные игры с элементами футбола, технические элементы игры в футбол, тактические действия в футболе.
Всего:	68		

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия		
	План		
1			Национальной сборной команды России по футболу. ТБ на занятиях по футболу.
2			Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. ОФП
3			Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. ОФП
4			Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.
5			Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока.
6			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП
7			Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты
8			Ведение – в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек
9			Ведение – в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек
10			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП
11			Места для проведения учебных занятий. Выбор и подготовка места для занятий футболом.
12			Удары – ведущей ногой по прямой, на короткие и средние расстояния

13			Удары – ведущей ногой по прямой, на короткие и средние расстояния
14			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
15			Остановки – ногой, туловищем.
16			Остановки туловищем – грудью, животом.
17			Игровые амплуа в футболе.
18			Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча
19			Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча
20			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
21			Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного
22			Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного
23			Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
24			Техника игры вратаря
25			Техника игры вратаря
26			Режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом. Численный состав футбольной команды.
27			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
28			Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;
29			Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;
30			Ведение –в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек
31			Ведение –в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек
32			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
33			Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного
34			Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного
35			История футбола. ТБ на занятиях по футболу.
36			Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. ОФП

37			Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов игрока. ОФП
38			Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты
39			Ведение –, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек, с изменением скорости.
40			Ведение –, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек, с изменением скорости.
41			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
42			Удары – по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом.
43			Удары – по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом.
44			Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу и основные функции.
45			Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.
46			Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема.
47			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
48			Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч;
49			Обманные движения (финты): «уходом» - выпадом, переносом ноги через мяч;
50			Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой.
51			Отбор мяча: ударом ногой, остановкой ногой; в выпаде.
52			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
53			Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного
54			Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного
55			Обманные движения (финты): «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча».
56			Обманные движения (финты): «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча».

57			Режим дня, правила личной гигиены при занятиях футболом
58			Техника владения мячом игры вратаря: стойка; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.
59			Техника владения мячом игры вратаря: стойка; ловля мяча, отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча.
60			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
61			Жесты судьи.
62			Ведение – в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек, с изменением скорости
63			Удары – по лежащему, катящемуся, прыгающему, летящему навстречу мячу; по различным траекториям – низом, верхом.
65			Отбор мяча: во время приема мяча соперником, во время ведения мяча; ударом ногой.
66			Подвижные игры без мяча и с мячом, эстафеты с элементами футбола. ОФП.
67			Выполнение ударов: начального, углового, штрафного, свободного
68			Обманные движения (финты): «ударом ногой» - с уходом или «убиранием мяча».

Список литературы

- 1.С.В. Голомазов, Б.В. Чирва. Футбол, методика тренировки «техники реализации стандартных положений». Москва 2015 г
- 2.С.В. Голомазов, Б.В. Чирва. Футбол, теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями. Москва 2017 г.
- 3.С.В. Голомазов, Б.В. Чирва. Футбол, теоретические основы методики контроля технического мастерства. Москва 2017 г.
- 4.Суханов, В. И. Мини-футбол на Маросейке / В.И. Суханов. - М.: Детская литература. Москва, 2014.
- 5.Цирик, Б. Я. Азбука спорта. Футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. - М.: Физкультура и спорт, 2012

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443838

Владелец Андруша Татьяна Николаевна

Действителен с 21.05.2025 по 21.05.2026